تربية طفل هادئ في عالم مضطرب

دليل طبي للتعامل مع التوتر في مرحلة الطفولة

د. ديفيد ريان ماركس

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
ليست مجرد مكتبة ... not just a Bookstore ...

مركز المرأة للدراسات والاستشارات
ت : ٢٤٤٦٠٢٢
ت.ف: ٢٤٤٦٠٣٣
ترخيص رقم : (٧١)

تربية طفل هادئ
في عالم مضطرب

بسم الله الرحمن الرحيم

تربية طفل هادئ في عالم مضطرب

١٥٥,٤
م د ت

دليل طبي للتعامل مع التوتر في مرحلة الطفولة

د. ديفيد ريان ماركس

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
... not just a Bookstore ...ليست مجرد مكتبة

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
... not just a Bookstore ... ليست مجرد مكتبة

المركز الرئيسي (المملكة العربية السعودية)

ص. ب ٣١٩٦	تليفون	+٩٦٦ ١ ٤٦٢٦٠٠٠
الرياض ١١٤٧١	فاكس	+٩٦٦ ١ ٤٦٥٦٣٦٣
المعارض: الرياض (المملكة العربية السعودية)		
شارع العليا	تليفون	+٩٦٦ ١ ٤٦٢٦٠٠٠
شارع الأحساء	تليفون	+٩٦٦ ١ ٤٧٧٣١٤٠
شارع الامير عبدالله	تليفون	+٩٦٦ ١ ٢٦٤٥٨٠٢
شارع عقبة بن نافع	تليفون	+٩٦٦ ١ ٢٧٨٨٤١١
القصيم (المملكة العربية السعودية)		
شارع عثمان بن عفان	تليفون	+٩٦٦ ٦ ٣٨١٠٠٢٦
الخبر (المملكة العربية السعودية)		
شارع الكورنيش	تليفون	+٩٦٦ ٣ ٨٩٤٣٣١١
مجمع الراشد	تليفون	+٩٦٦ ٣ ٨٩٨٢٤٩١
الدمام (المملكة العربية السعودية)		
الشارع الأول	تليفون	+٩٦٦ ٣ ٨٠٩٠٤٤١
الاحساء (المملكة العربية السعودية)		
المبرز طريق الظهران	تليفون	+٩٦٦ ٣ ٥٣١١٥٠١
جدة (المملكة العربية السعودية)		
شارع صاري	تليفون	+٩٦٦ ٢ ٦٨٢٧٦٦٦
شارع فلسطين	تليفون	+٩٦٦ ٢ ٦٧٣٢٧٢٧
شارع التحلية	تليفون	+٩٦٦ ٢ ٦٧١١١٦٧
مكة المكرمة (المملكة العربية السعودية)		
أسواق الحجاز	تليفون	+٩٦٦ ٢ ٥٦٠٦١١٦
الدوحة (دولة قطر)		
طريق سلوى – تقاطع رمادا	تليفون	+٩٧٤ ٤٤٤٠٢١٢
أبو ظبي (الإمارات العربية المتحدة)		
مركز الميناء	تليفون	+٩٧١ ٢ ٦٧٣٣٩٩٩

موقعنا على الإنترنت www.jarirbookstore.com

الطبعة الأولى ٢٠٠٣

حقوق الترجمة العربية والنشر والتوزيع محفوظة لمكتبة جرير

RAISING STABLE KIDS IN AN UNSTABLE WORLD Copyright © 2002 by David Ryan Marks Published under arrangement with HEALTH COMMUNICATIONS INC., Deerfield Beach, Florida, U.S.A.
Arabic language edition published by JARIR BOOKSTORE
Copyright © 2003. All Rights Reserved.

Raising Stable Kids in an Unstable World

A Physician's Guide to Dealing with Childhood Stress

DAVID RYAN MARKS, M.D.

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
... not just a Bookstore ...ليست مجرد مكتبة

Health Communications, Inc.

المحتويات

وجهات نظر حول : " تربية طفل هادىء فى عالم مضطرب " ١

الجزء الأول : العالم من حولنا ٣

الفصل الأول : فوضى العالم الجديد ٥

الفصل الثانى : الضغط طبقاً للطريقة الأمريكية ٢٥

الفصل الثالث : فيزيائية الضغط ٣٩

الجزء الثانى : العالم الداخلى ٥٩

الفصل الرابع : كل الضغوط مصدرها الأسرة ٦١

الفصل الخامس : اختبار الضغط ٨٩

الفصل السادس : وقت طويل فى المقعد الخلفى بدلاً من الفناء الخلفى ١٠٧

الفصل السابع : صناعة المخبوزات ١٣٥

الفصل الثامن : إنه عالم أكاديمى ١٦٣
الفصل التاسع : الاستمتاع بممارسة الألعاب ١٩٧

الجزء الثالث : تهيئة جو من الاستقرار فى عالم غير مستقر ٢٢٧

الفصل العاشر : السيطرة على التوتر ٢٢٩
الفصل الحادى عشر : اهتم بطفلك ٢٥٥

وجهات نظر حول :
" تربية طفل هادىء فى عالم مضطرب "

" يعرض لنا الدكتور " ماركس " فى هذا الكتاب أثر الضغط العصبى والتوتر على الأطفال وما ينتج عنه من أمراض ، ويقدم للآباء طرقاً كثيرة للتخفيف من حدة هذه المشكلة . ويعد هذا الكتاب مرشداً ، عملياً ، نافعاً فى هذا العالم المليء بالضغوط التى تواجه الأطفال يومياً . فالكاتب يستخدم الدليل العلمى والملاحظات المستقاة من ممارسته الطبية ، وكذلك يسرد بعض القصص المؤلمة والطريقة الخاصة ببعض العائلات من كل أنحاء البلاد ، لذا فقد قدم لنا بالفعل الدكتور " ماركس " كتاباً مليئاً بالمعلومات والمتعة ويجب على كل من لديه أطفال أو على وشك أن يكون لديه أطفال قراءة هذا الكتاب وأنا أوصى به بشدة " .

" **جون إس . فريل** " ، حاصل على درجة الدكتوراه ، وهو طبيب نفسى يعمل فى المجال التربوى ومؤلف كتاب " أسوأ سبعة أشياء يقع فيها الآباء الصالحون وأفضل سبعة أشياء يقوم بها زوجان سعيدان " وهو كتاب حقق أعلى نسبة مبيعات .

" يعد هذا الكتاب مرجعاً تعليمياً قوياً وعملياً لأى أب أو أم يريدان استيعاب مفهوم التوتر المحير أحياناً ، ومدى تأثيره على حياة أطفالهما . كما يؤكد الدكتور " ماركس " على أهمية وقت الفراغ واللعب من أجل اللعب فقط بالنسبة للطفل كى يكون طفلاً سعيداً ناجحاً . فإذا ما أراد الآباء فهم طبيعة عالم الطفل الفريد وتحويله إلى عالم أفضل وأكثر سعادة ، فعليهم بقراءة هذا الكتاب " .

د/ روبى لودويج .معالج نفسى

الجزء الأول

العالم من حولنا

الأول

فوضى العالم الجديد

كحال معظم العائلات الأمريكية فقد بدأ يوم ١١ سبتمبر عام ٢٠٠١ بداية عادية جداً فى منزل عائلة " ماركس " مثله مثل أى يوم ثلاثاء آخر . فقد أدليت بتقريرى الطبى المعتاد فى نشرة الصباح بتلفاز WNBC فى مدينة " نيويورك " ، ثم غادرت مركز " روكفيلر " فى حوالى الساعة السابعة والنصف صباحاً . وعندما عدت إلى المنزل بعد ساعة ، كانت زوجتى قد ذهبت إلى عملها وكان ابناى فى طريقهما إلى المدرسة ، فقررت أن أخلد للنوم قليلاً .

وبعد خمس وأربعين دقيقة ، أيقظتنى مربية الأطفال ، وهى فى نوبة صراخ ، وطلبت منى أن أقوم بتشغيل جهاز التلفاز ، حيث شاهدت فى ذعر صوراً لهجوم طائرة على برجى مركز التجارة العالمى ثم انهيارهما بعد ذلك .

وكان واجبى كأب أن أتحقق من سلامة عائلتى وقت الأزمات . بينما واجبى كصحفى يتطلب الذهاب إلى موقع الحدث وقد جعلتنى هذه الضغوط المتداخلة فى حالة تشتت ، ولكنى توصلت إلى حل وسط معقول ومنطقى . فقد هرعت إلى مستشفى فى " بريدج بورت" وهى إحدى المستشفيات المتخصصة فى علاج الجروح والحروق والتى من المتوقع أن يذهب إليها الناجون من الحادث لتلقى العلاج وهى على بعد أميال قليلة من منزلى وذهابى إلى هناك قد وفر لى حلاً مثالياً لمشكلتى . حيث

أستطيع أن أكتب تقريراً عن هذه المأساة . وفى الوقت نفسه أكون قريباً من المنزل لأطمئن على سلامة عائلتى . وفى ساعة متأخرة من الليل تضاءلت الآمال فى العثور على ناجين على قيد الحياة .

وعندما عدت إلى المنزل لتناول العشاء بعد النشرة المسائية ، قررت وزوجتى حجب أطفالنا عن رؤية كارثة مركز التجارة العالمى فى التلفاز . حيث كان " جاكوب " (ست سنوات) وبيكا (أربع سنوات) قد شاهدا بالفعل صور تحطم إحدى الطائرات حيث ظلت جليسة الأطفال بجوار التلفاز طوال النهار تشاهد الحدث ولا تتحرك وكأنما أصابتها سكتة قلبية ، وفى غفلة منها شاهد الأطفال أيضاً هذه المشاهد المرعبة . بيد أننا أخبرناهما بأن الطائرة قد اصطدمت بالمبنى بشكل عرضى أثناء رحلتها الجوية وقد بدا لنا أن هذا الشرح وافٍ بالغرض بالنسبة لهما . (لم نكن بحاجة أن نقلق على طفلنا الصغير " إيه جيه " لأنه كان يبلغ من العمر حينئذ عاماً واحداً فقط .) بعد ذلك تناولنا الغداء ، وتحدثنا عن المدرسة ومارسنا إحدى الألعاب ، وقرأنا بعض الكتب ، ثم وضعنا الأطفال فى فراشهم كالمعتاد . ثم ذهبت أنا إلى مدينة " نيويورك " .

وفى الأسبوع الأول بعد هذه الكارثة ، ظللت أعمل لمدة أربع وعشرين ساعة تقريباً فى اليوم ، وفى بعض الأحيان كنت أذهب لشقة أحد أقاربى فى " مانهاتن " لأنام قليلاً وأتناول وجبة ساخنة ، لكننى كنت أقضى معظم الوقت فى مستشفى " بيلفو " بجنوب " مانهاتن " فى " جروند زيرو " أو فى استديوهات WNBC فى مركز " روكفيلر " . وكانت وسيلة الاتصال بينى وبين أسرتى هى الهاتف ولم أتمكن من رؤيتهم لمدة أسبوع كامل تقريباً . وعندما عدت إلى المنزل ، نحتنى " لورا " جانباً وهمست فى أذنى قائلة : " أعتقد أن " جاكوب " يمر الآن بحالة من الإحباط " .

فسألتها : " ولماذا تعتقدين ذلك ؟ "

فأجابتنى : " إنه يطرف بعينيه كثيراً وقد حاولت أن أتحدث معه عن ذلك ولكنه أجابنى بأنه ليس متضايقاً من أى شىء ، فهو لا يريد

التحدث مطلقاً ولكنه يطرف بعينيه طوال الوقت . اذهب لترى بنفسك " .

وكانت " لورا " على حق . ففى الأوقات السابقة التى كان يواجه " جاكوب " فيها ضغوطاً عصبية كان يعانى من سلسلة من الطرف بالعين . فكان يتحدث ويتصرف بطريقة طبيعية ، ولكن يطرف بعينيه كل بضْع ثوان ، وكأن عينيه تُنتزع منه ولم يكن يعلم بأنه يفعل هذه الحركة أو على الأقل لم يتحدث بشأنها مطلقاً . وفى المرات السابقة كان " جاكوب " يتوقف عن حركة الطرف بالعين هذه بمجرد تراجع الضغط الواقع عليه . وقد توصلنا إلى عدة أسباب محتملة قد تكون وراء توتر " جاكوب " وقلقه .

فسبتمبر كان شهراً عصيباً لنا جميعاً حتى قبل أحداث الحادى عشر . فقبلها بأسبوع واحد اشترينا منزلاً جديداً وبدأ الأطفال يفكرون فى كيفية حزم أمتعتهم والانتقال من المنزل الوحيد الذى يعرفونه . وكنا نعلم أن عملية الانتقال هذه ستكون صعبة بالنسبة لـ " جاكوب " . حيث كان قد التحق لتوه بالصف الأول بالمدرسة وكون مجموعة أصدقاء جدد ، كما أصبح معتاداً على مدرسه وفصله ومدرسته . أما الآن ، فيجب عليه أن ينتقل إلى مدرسة جديدة ليصبح هو الطفل الجديد فى فصل آخر . وكان من المقرر أن يبدأ الدراسة فى خلال أسبوعين حتى قبل انتقالنا للمنزل الجديد .

وحاول " جاكوب " أن يتصنع الشجاعة فى مواجهة هذه التغيرات . فقال لنا : " لا تقلقوا ، سأكوِّن صداقات جديدة " . ولكن بعض الجمل الأخرى أظهرت لنا قلقه الحقيقى : " ماذا لو لم أستطع أن أجد فصلى ؟ " وقال أيضاً : " لقد تعارف الجميع الآن وأصبحوا أصدقاء فى المدرسة الجديدة " وقال أيضاً : " ماذا لو وجدت أننى الوحيد الذى يرتدى النظارات فى الفصل ، ربما سيسخرون منى حينئذ " . ولكن اتضح أن ثلاثة أطفال من إجمالى ثمانية عشر طفلاً كانوا يرتدون نظارات

فى فصله الجديد - فياله من شئ يبعث على الراحة بالنسبة " لجاكوب " !

كما تحدثنا أيضاً عن احتمال أن يكون الهجوم الإرهابى قد ترك أثره على " جاكوب " ، بيد أننا أعتقدنا أن ذلك كان سبباً أقل فى احتمالية تأثيره عليه مقارنة بالتغييرات الحياتية الهامة فى البيت ، إضافة إلى ذلك ، فإن " جاكوب " و " بيكا " - على حد علمنا - أعتقدا أن تحطم الطائرات قد جاء بشكل عرضى . واتفقنا أن نحميهما من هذه الحقيقة عن طريق عدم مناقشة الموضوع فى حضورهما ، وكذلك عدم تشغيل التلفاز أثناء استيقاظهما . فكيف تشرح لطفلين تتراوح أعمارهما بين أربع إلى ست سنوات أن الناس فى العالم يكرهونهم ويريدون قتلهم ؟ كيف نتوقع أن تستوعب عقلية الأطفال مثل هذه الحقيقة التى لم يتمكن الكثير من البالغين استيعابها ؟

وفى أثناء تناول العشاء تلك الليلة ، تحدثنا عن المنزل الجديد ، وكيف أن كلاً من الطفلين سيكون له غرفته الخاصة ، وعن خططنا بشأن الساحة الخلفية للمنزل ، وكذلك تحدثنا عن مدرسة " جاكوب " الجديد ومدى روعتها . ثم لعبنا إحدى اللعبات المنزلية ، وقرأنا بعض الكتب ثم وضعنا الأطفال فى فراشهم . وقد وضعت وزوجتى خطة معينة لتقليل قلق " جاكوب " واستثارة حماسه تجاه موضوع تغيير المنزل مع محاولة الالتزام بالروتين المعتاد قدر المستطاع .

وقد بدت لنا هذه الخطة معقولة ومنطقية باستثناء أنه كان ينقصها المصدر الحقيقى لقلق " جاكوب " . وقد اتضح ذلك فى اليوم التالى عندما خرجنا لتناول الغداء مع أجداد الأولاد . فبينما كنا فى انتظار الطعام ، كان الطفلان يرسمان على ظهر الأوراق الموضوعة أسفل الصحون . وعندما انتهى " جاكوب " ، رفع صورته وقال : " انظروا ماذا رسمت ؟ "

فسألته متردداً : " ما هذا ؟ "

" هذه طائرة وهذان الخطان هما البرجان التوأم ـ انظرا " . وأخذ يشير بإصبعه من واحد لآخر مستطرداً : " الطائرة سوف تصطدم بالبرجين " ..

وأخذ الكبار من الحاضرين ينظرون إلى بعضهم البعض فى ذهول . ثم ألقيت نظرة أخرى على الرسم فلاحظت وجود خطوطاً زرقاء متقاطعة فى أعلى الصفحة . فسألته عنهما . فأجاب قائلاً :

" هذا سجن فى السماء ليذهب إليه الرجال الأشرار " .

كنا نعلم أنه كان قد شاهد تسجيلاً لتحطيم الطائرتين . ولكن أصابنا الذهول لأنه يعلم أن هناك " رجالاً أشراراً " متورطون فى الموضوع . لقد استطاعت هذه الحقيقة الصعبة والقبيحة أن تخترق الجدران التى أقمناها لحماية أطفالنا وتحطمها وذلك على الرغم من الجهود المضنية التى بذلناها كى نحميهم من العالم الخارجى .

بعد ذلك حاولنا التحدث مع " جاكوب " بخصوص رسومه وأن نطمئنه تجاه الموقف ، ولكنه رفض التعاون معنا وفضل تغيير موضوع الحديث سريعاً . ولم نكن قد أدركنا فعلاً تأثير هذا الحادث على " جاكوب " حتى وقت متأخر من هذه الليلة . ففى أثناء وجودنا بالمطبخ علق " جاكوب " ضاحكاً على موضوع انهيار البرجين فى " مانهاتن " . وعندما سألناه مرة أخرى عن مدى تأثير هذه الأحداث عليه ، تحدث أخيراً وقال : " كيف يعود أبى لـ " مانهاتن " غداً ؟ فهناك تنهار المبانى ويصاب الناس بالجروح ". وفى هذه اللحظة اختفت الابتسامة من على وجهه .

بيد أننا حاولنا أن نشرح له ضرورة ذهابى إلى هناك ، لأن هذا عملى من جهة ، بالإضافة إلى إننى أساعد الناس كى لا يصيبهم الضرر من جهة أخرى ، كما طمأناه بأن " مانهاتن " آمنة للغاية ، وأن مثل هذا الحادث البشع لم يحدث من قبل ، وأن الرئيس سيقوم بعمل اللازم لكى يجد الرجال الأشرار ويعاقبهم . كما أكدنا له أيضاً بأن جده وجدته المقيمان هناك واللذان أمضى الأولاد فى بيتهما ليال كثيرة فى أمان تام

بعيدان تماماً عن مكان انهيار البرجين . وبعد ذلك استفسر " جاكوب " عن بضعة أشياء ويبدو أن ردودنا قد هدأت من روعه .

وعند استيقاظ " جاكوب " فى صباح اليوم التالى ، لاحظنا اختفاء حركة الطرف العصبية بالعين . واعتقدنا أن هذه هى نهاية القصة مع الاستمرار فى إبعاد الأطفال عن التلفاز قدر المستطاع وحظر تشغيل نشرات الأخبار فى أثناء فترة استيقاظهم . ولكن هذا لا يعنى أننا قد أعلنا انتصارنا على الموقف ، ولكننا بالتأكيد شعرنا بأننا قللنا من حدة القلق لدى " جاكوب " .

وبعد أسبوع ، أدركنا إلى أى مدى أصبحت هجمات مركز التجارة العالمى مؤثرة على نفسية الطفل . فقد طلب مدرس الصف الأول من التلاميذ بأن يرسموا لوحة من اختيارهم . وقام معظم الأطفال برسم صور لعائلاتهم ومنازلهم ولعبهم ... إلخ . أما " جاكوب " فصمم لوحة تفصيلية زاخرة بالألوان لمبنى " الإمبايرستيت " وبجانبه طائرة مشتعلة متوجهة نحوه . وعلق على هذا قائلاً أنه لا يعلم لماذا اختار أن يرسم هذه اللوحة بالخصوص ، ولكنها كانت مجرد " فكرة " راودته . ولم يشر من قريب أو بعيد إلى الإصابات ، أو إذا ما كانت هذه هجمات إرهابية أم لا وحتى حركة الطرف بعينيه قد اختفت . ولكن أغلب الظن أن هذه اللوحة بمثابة إشارة إلى أن مناطق صغيرة فى عقله لن ترى أبداً هذا العالم كمكان آمن تماماً للعيش به .

وبإعادة النظر إلى ما سبق ، كان يجب علينا التعرف على مصدر الضغط العصبى عند ولدنا فى مرحلة مبكرة عن تلك التى اكتشفناه فيها عندما عبَّر بالرسم عما بداخله . ففى هذه اللحظة ظهر لنا اضطرابه النفسى بوضوح . إن زوجتى " لورا " تعمل طبيبة أطفال ، أما أنا فقد كنت فى منتصف طريقى لكتابة هذا الكتاب عن الأطفال والضغط العصبى . فإذا أخطأنا نحن فى تفسير ما حدث لابننا ، إذاً فمن الممكن أن يقع آباء آخرون فى نفس الخطأ مع أطفالهم .

لقد هزت عالمنا أحداث الحادى عشر من سبتمبر ، فقد اعتدنا على الشعور بالأمان الشخصى والإحساس بالعزلة عن الأحداث الدولية . ولكننا الآن نستطيع أن نعى ما يحدث حولنا بشكل أفضل . فمعظم معارفى يقولون أن حياتهم يستحيل أن تعود كما كانت من قبل ، والكثير منهم مهمومون بتربية أطفالهم فى هذا العالم الملىء بالأخطار . فهم قلقون بشأن عملية توفير الأمان لأطفالهم وما ينتظرهم فى المستقبل ، واحتمال أن ينمو أبناؤهم تحت حالة من الحصار الدائم وأن يخوضوا حرباً لا نهائية مع عدو لا يخاف أسلحة الدمار الشامل .

هذه المخاوف لم تأت من فراغ ؛ فقد تعرضنا للهجوم . فنحن فى حالة حرب مع عدو غير مرئى ، عدو يتحرك بيننا بحرية ومن الممكن أن يكون جارنا . حتى أن أحد أسلحة الدمار الشامل ، وهو الجمرة الخبيثة قد استخدمها عدونا بالفعل ضدنا ـ وإن كان قد استخدمها فى صورتها البسيطة عن طريق البريد ـ ولكن يبقى الاحتمال قائماً بأن مواطناً أمريكياً ساخطاً هو من دبر تلك الهجمات . هذا بالإضافة إلى وجود العديد من الأسلحة المخيفة الأخرى التى تهدد أمننا وهى أسلحة بيولوجية مثل : جراثيم الجدرى والجراثيم السامة وغاز الأعصاب وحتى القنابل النووية .

لقد أخذتنا أحداث الحادى عشر من سبتمير إلى عالم لم نكن مستعدين له . لقد خلّفت وراءها ضغوطاً جديدة نتج عنها ضحايا آخرون ، وهم أطفالنا الذين زحف إليهم هذا الشعور بعدم الأمان والخطر ، فجاءت استجاباتهم الفطرية واللاواعية والبديهية هذه كنتيجة منطقية لإحساسهم بما يعانى البالغون حولهم من قلق واضطراب عصبى .

إن " جاكوب " ليس الطفل الوحيد الذى عبر عن مخاوفه من خلال الرسم . فهناك اثنان آخران من أطفال أقرب أصدقائنا قد عبروا بعفوية أيضاً عن هجمات برجى مركز التجارة العالمى بطريقتهم الخاصة من خلال الرسم . كما أقامت جامعة " هارتفورد " معرضاً كاملاً للوحات مشابهة لأطفال آخرين . وقد كتب " أرون هوارد " ذات مرة قائلاً : " الفن هو ... علامة استفهام فى عقول هؤلاء الذين يريدون معرفة ما

يحدث حولهم " . لذا فلك أن تتخيل الأسئلة التى تدور فى أذهان أطفالنا بخصوص العالم من حولهم .

وفى فلوريدا ، نظم ولد يبلغ من العمر اثنى عشر عاماً قصيدة عبر فيها جيداً عما يدور فى خلده فقال :

هل ستندلع الحرب العالمية الثالثة ؟
فأنا أسمع أصوات تحطم الطائرات .
أريد أن يكشف هؤلاء الإرهابيون عن أنفسهم ..
فأنا أتظاهر بالشجاعة ...
محاولاً البقاء هادئاً .
أتمنى ألا أموت ،
وسأظل دوماً هادئاً !

وهنالك أطفال آخرون عبروا عما بداخلهم بطريقة غير أدبية ولكن بنفس هذه القوة . فلتقرأ معى بعض حوارات الأطفال على الإنترنت لكى تلمس أثر الحادى عشر من سبتمبر عليهم :

كتبت " أليسون " من " أوكلاهوما " : " لم أشعر فقط بالخوف ، ولكننى شعرت بالغضب أيضاً بسبب هذه الهجمات على أمريكا ، فقد ظننت أنها مكان آمن . والآن أنا أشعر بالإحباط ولا أعلم لما حدث هذا ".

وفتاة أخرى تدعى " أليسون " أيضاً عمرها اثنتا عشرة سنة من " أريزونا " كتبت : " ..... أنا أيضاً خائفة ولا أستطيع الذهاب للفراش الآن . فأنا أصاب بالفزع عند رؤية أو سماع صوت طائرة " .

ويعانى من نفس هذا الشعور ولد آخر يدعى " سومر " عمره اثنا عشر عاماً من " نيويورك " وقد كتب : " كان هذا الأسبوع مفزعاً وكئيباً بالنسبة لى . فما حدث يعد شيئاً مفاجئاً ونادر الحدوث ... والآن أنا لا أشعر بالأمان حتى فى منزلى لأن ما حدث قد يتكرر مرة أخرى مع أى شخص وفى أى وقت " .

ولدى الشعوب التى تتعرض للعنف مسمى لهذه الحالة ونحن سنسميها القاعدة (أ) المكونة من ثلاثة أطراف هم : من أى مكان ، فى أى وقت ، لأى شخص . وهذا على حد قول " مولى لاهاد " مؤسس مركز الوقاية من الإصابة بالتوترات فى المجتمع بإحدى الدول التى تتعرض لأعمال إرهابية ، ويعنى بهذه القاعدة أن الإرهاب يستهدف أى شيء وكل شيء .

لقد قضى المدنيون فى هذه الدولة أكثر من خمسين عاماً كى يتعلموا كيفية التعامل مع القاعدة (أ) الثلاثية هذه . أما نحن فقد بدأنا الآن فقط رؤية عواقبها . لقد هيأ المواطنون فى تلك الدولة أنفسهم لمواجهة تهديد الإرهاب الدائم ، بينما مازلنا نحن فى مرحلة استيعاب معنى أحداث الحادى عشر من سبتمبر . كما أن الأطفال فى مثل تلك الدول يدركون فى مرحلة مبكرة جداً بأنهم يعيشون فى عالم خطير ، بينما ظل أطفالنا ـ وحتى فترة قصيرة ـ بعيدين نسبياً عن هذه الحقائق القاسية . ولكن من المتوقع الآن أن يضع الآباء فى الحسبان قضايا ومعايير أخرى كى يبثوها فى نفوس أطفالهم . وإذا ما كنا فعلاً فى حالة حرب ، إذاً علينا استيعاب حقيقة أن من ١٠ إلى ٥٠ ٪ من مصابى الحرب هم المرضى النفسيون . وعادة ما يكون هؤلاء المصابون هم الجنود المحاربون فى الخطوط . ولكن فى حربنا هذه ، نحن جميعاً جنود ومن الممكن جداً أن تكون الساحات الأمامية لمنازلنا هى الخطوط الأمامية للحرب . لذا فإن ساحات القتال هذه لا تخلو من إصابات الأطفال أيضاً .

المصابون

شكت " سيندى " من " نيو جيرسى " والتى تبلغ من العمر أربعة أعوام قائلة : " بطنى تؤلمنى " .

توجهت الأم إلى طبيب الأطفال وأضافت قائلة : " إن الطفلة تعانى أيضاً من الإسهال المتكرر كما أنها تبلل فراشها " .

فسألها الطبيب : متى بدأت هذه الأعراض فى الظهور ؟ "
فأجابت الأم : " أعتقد أن هذه الأعراض بدأت منذ شهر " .
وكانت زيارة الطبيب فى منتصف أكتوبر ، أى بعد أكثر قليلاً من شهر من الهجوم على مركز التجارة العالمى .

وتأتى هذه الحالة كمثال للآثار الجسمانية التى يعانى منها الأطفال نتيجة الشعور بالقلق وعدم الأمان فى هذه الفوضى حولهم .

ولكن الأم لم تستطع الربط بين الهجمات الإرهابية والأعراض التى تعانى منها ابنتها ذات الأربعة أعوام والتى لم تستطع هى الأخرى أن تعبر عن قلقها هذا .

فى حين أن " ويليام " (عشر سنوات) كان يستطيع التعبير عن مخاوفه ، ولكنه لم يفعل مثله فى ذلك مثل باقى الأولاد فى سنه . وبدلاً من ذلك أصيب بعد عدة أسابيع من الهجوم الإرهابى بطفح جلدى له قشور ومسبب للحكة ، والذى ظهر على مؤخرة ركبتيه وعلى ساعديه . وكانت الحكة شديدة السوء لدرجة أنه لم يستطع النوم منها . وكلما حكّها كلما ازدادت سوءاً .

كان " ويليام " قد أصيب بمرض " الإكزيما " من قبل فى سن مبكرة ، ولكن لم يظهر الطفح الجلدى فى السنتين السابقتين . وبسبب توقيت ظهور المرض هذه المرة ، تولد لدى والديه الشك بأن لذلك علاقة بهجمات مركز التجارة العالمى . وحاولوا التحدث معه عن هذه الهجمات وعن أية أفكار قد تدور بخلده ، ولكن " ويليام " فضل الصمت وأنكر وجود أى قلق لديه .

كما اتفق معهما الطبيب أيضاً أن هناك احتمالاً بأن يكون القلق هو سبب إصابة " ويليام " بـ " الإكزيما " . لذا ، فبالإضافة إلى معالجة الطفح بالمراهم ، نصح الطبيب والدىّ " ويليام " بالحديث معه عن موضوع الهجمات وأن يؤكدا له فعلاً وقولاً أنه فى أمان تام .

وحتى وقت كتابتى لهذا الكتاب ما زال " ويليام " و " سيندى " وآباؤهما فى صدام مع عواقب فوضى العالم الجديد ، وكذلك آلاف

العائلات فى كل أنحاء الدولة بما فيهم أسرتى . نعم لقد توقف " جاكوب " عن حركة الطرف بعينيه ، ولكنه من حين لآخر يرسم لوحات كئيبة . أما " بيكا " فكانت تستيقظ من نومها على كوابيس مرعبة كل ليلة تقريباً لمدة أسبوعين بعد هجمات الحادى عشر من سبتمبر . ولكن مخاوفها هذه أصبحت الآن أقل حدة ، لكنها تستيقظ من وقت لآخر صارخة من رؤية حلم سيء .

ويختلف رد فعل الأطفال تجاه الكوارث وفقاً لعدة عوامل منها : مدى بعدهم عنها وأعمارهم وخبراتهم السابقة فى التعامل مع الكوارث ، ومدى نضجهم العاطفى وطبيعتهم المزاجية ، وأخيراً شخصياتهم . وعلى أى حال ، فالكوارث تترك نفس التأثير تقريباً على كل من الأطفال والبالغين على حد سواء . فهى تولد داخلنا شعور بعدم السيطرة ، على مجريات حياتنا . فالكوارث بطبيعتها تخرج عن نطاق سيطرتنا ، لذا فهى تجعل عالمنا يبدو غير مستقر نتيجة تدميرها لروتين حياتنا اليومى وشعورنا بالثقة . وتكون النهاية هى عدم الشعور بالأمان .

إن الإرهاب يصيب الناس بالفزع : فزع من ركوب الطائرات ، والذهاب للعمل أو حتى الحياة بشكل طبيعى . وإذا كانت لديك الرغبة فى معرفة مدى التأثير الذى حاق بحياتنا من جراء الحادى عشر من سبتمبر ، فقط انظر إلى مظاهر الخوف التى سادت المجتمع . فالبالغون يخشون ركوب الطائرات لدرجة أن بعض مضيفى حفل توزيع جوائز " إيمى " قد أحجموا عن حضور الحفل فقط لأن عليهم قطع رحلة جوية عبر البلاد ، وآخرون يرتدون القفازات عند فتح خطاباتهم ، بالإضافة إلى مغادرة بعض سكان " نيويورك " لمدينتهم . هذا ويقوم الحرس القومى بمسح المطارات بشكل دائم ، كما تملأ قنوات الأخبار الأرضية والتى تعمل على مدار أربع وعشرين ساعة وتملأ وقت إرسالها بالحديث عن احتمال امتلاك الإرهابيين قنابل نووية فى حجم حقيبة اليد . بيد أن بعض البالغين الآخرين لا يتملكهم الرعب بخصوص سلامتهم الأمنية بقدر خشيتهم من احتمال فقد وظائفهم .

كما يطارد شبح الإرهاب الأطفال أيضاً . فالأطفال الصغار ، بما فيهم أطفال المدارس الابتدائية أو الإعدادية يخشون خطر فقد أمهاتهم أو آبائهم وكذلك لا يشعرون بالأمان أثناء تواجدهم بالمبانى الشاهقة ، فهى بالنسبة لهم مهددة باصطدام الطائرات . ولا يَسْلَم الأطفال من القلق حول موقف أسرهم المالى إذا ما تحدث الآباء فى هذا الموضوع أمامهم . كما تنطبق حالة القلق السائدة هذه على المراهقين أيضاً مع قلق إضافى ، وهو الخوف من أن يتم إدراجهم على قائمة المنضمين إلى الخدمة العسكرية الآن ذلك لأننا متورطون فى حرب قد تستغرق سنوات كى ننتصر فيها .

لذا فمن الطبيعى أن تؤدى مشاعر الخوف ، وفقدان السيطرة ، وعدم الشعور بالأمان ، والاستقرار جميعاً إلى إصابة الأطفال بالضغوط العصبية . خاصة عندما يكون لدى الكبار من حولهم مشاكل تتساوى ردود أفعالهم تجاهها مع ردود أفعال الصغار .

من الطبيعى أن يعانى الأطفال الناجون من كارثة مركز التجارة العالمى وكذلك هؤلاء ممن شاهدوها أو عايشوها أو حتى اكتشفوا أمرها من ضغط عصبى من مثل هذا الذى يعانيه كل منا ، ويجب أن تتوقع ظهور تأثير هذا الضغط عليهم فى صور مختلفة . وإليك ما يمكن توقعه منهم :

أطفال الحضانة	الاعتماد على شخص آخر ، التبول أثناء النوم ، مص الأصابع .
أطفال المرحلة الابتدائية	الاعتماد على شخص آخر ، الإصابة بالكوابيس ، مشاكل سلوكية (مشاجرات عدوانية) المشاكل المدرسية ، الإصابة بحالات نفسية سيئة ، الصداع ، ألم المعدة ، ضيق التنفس ، الطفح الجلدى

المراهقون	**الصداع ، ألم المعدة ، الإرهاق ، العزلة الاجتماعية ، تعاطى المخدِّرات أو الكحوليات ، الطفح الجلدى ، الإسهال ، التصبب عرقاً ، الأرق ، عدم القدرة على التركيز ، آلام أو شكاوى جسمانية لا مبرر لها ، السلوك العدوانى ، اضطرابات غذائية .**

ولا تتعجب حين تعلم أن نفس هذه الأعراض تقريباً موجودة لدى الأطفال المصابين بالاضطراب النفسى الناتج عن الإصابات . ووفقاً للمركز القومى للاضطراب النفسى الناتج عن الإصابة ، فإن " تشخيص هذا المرض يتطلب تعرض الشخص لحدث ما يمثل تهديداً لحياته الخاصة أو لحياة شخص آخر أو سلامته البدنية بشكل عام ، وغالباً ما يكون رد الفعل هو الخوف الشديد والشعور بالعجز أو الهلع ". والآن وبعد الحصول على هذا التعريف ، فمن الممكن أن نكون جميعاً ضحايا أعراض هذا المرض . وعلى الرغم من قلة عدد الدراسات التى تناولت الاضطراب العصبى الناتج عن الإصابة ، فإن الدراسات الموجودة فعلاً تؤكد أن ٧٧٪ من الأطفال والمراهقين ممن تعرضوا لحادث إطلاق نار بالمدرسة ، بالإضافة إلى أن ٣٥٪ من الشباب الذين تعرضوا للعنف الاجتماعى قد أُصيبوا بهذا النوع من الاضطراب .

نحن لا نريد أن يصبح أطفالنا جزءاً من هذه الإحصائيات ، ولكننا نريد البحث عن الإشارات والأعراض الموضحة لوجود أى اضطراب نفسى ناتج عن الإصابة .

أ ٩ـ ١ ـ ١ من أجل ١١ / ٩

ليس من السهل دائماً أن تتوصل إلى ما يجب عليك فعله أو قوله لطفلك بعد الإصابة فى حادثة ما . لذا دعنا نرى ما يجب علينا فعله ، حيث إن هذا المجال جديد بالنسبة لمعظمنا . فنحن لم نألف مواجهة مشاكل الإرهاب والتهديدات والدواعى الأمنية تلك ، فقد اعتدنا أن نسمع عنها فقط تحدث لأشخاص آخرين فى بلدان أخرى . لذلك فنحن غير مهيئين تماماً لكى نتعامل مع هذا الواقع الجديد ، ولكن علينا المحاولة حيث إن للفشل معنى واحداً : معاناة أطفالنا .

فيجب علينا الوقوف بجانب أطفالنا خلال الأوقات العصيبة التى يمرون بها أحياناً . وقد توصلت من خلال تجربتى الخاصة مع أطفالى إلى إنك غالباً لا تستطيع منعهم من اكتشاف ما يجرى حولهم مثل هجمات مركز التجارة العالمى ، وفزع الجمرة الخبيثة وتحطم الطائرات ، وخطر الإرهاب ، فالأطفال أذكى من ذلك . لذا فإن إخفاءك الحقيقة عن أطفالك سيلحق بهم الضرر على عكس اعتقادك أنه قد ينفعهم . لذا فالحل هو أن تمهد لهم طرق استيعابهم للأمور . فأنت تعلم أن الآباء يلعبون أدواراً مختلفة فى حياة أبنائهم ، وفى مثل هذه المواقف يقومون بدور الأطباء المتخصصين .

يحتاج الأطفال إلى مزيد من الوقت كى يعبروا عما بداخلهم ، ويمثل هذا التعبير جزءاً من العملية الترويحية التى تلى الحدث المؤلم . أما الأطفال الأصغر سناً خاصة هؤلاء ممن لا يمتلكون القدرة اللغوية الكافية للتعبير عما بداخلهم بخصوص حدث أليم بهذا الحجم (وكم كان حجمه كبيراً فعلاً !) ، فإنهم قد يميلون إلى عادة الالتصاق والاعتماد على غيرهم . ولم لا ؟ ففى بعض الأحيان يكون العناق أفضل كثيراً من ألف كلمة .

ويُعد الرسم ـ العلاج بالفن ـ نوعاً آخر من أنواع الترويح عن الأطفال والذى قد يساعدهم على العمل فى حالة الخوف . وعلى الرغم من

إصابتى بالفزع عند رؤية لوحات " جاكوب " عن الكارثة ، فإننى قد أدركت بعد ذلك سريعاً بأن الفن كان مجرد وسيلة عبَّر بها عن نفسه . فقد استطاع طفلى أن يحول دون ظهور الفتى الخارق الذى يجول بداخله حاملاً عبارة " أنا لا أُقهر ".

أما الأطفال الأكبر سناً ممن لديهم القدرة على الكلام ، فإنهم يكونون غالباً بحاجة إلى التحدث عن مشاعرهم . واستجابتك لحديثهم يجب أن تأتى ملائمة لمراحلهم العمرية . وربما يكون لدى أطفال المدارس الابتدائية بعض الاستفسارات عن هذه الكارثة ، ويجب أن تُصيغ إجابتك فى لغة سهلة وواضحة . وأنصح بعدم محاولة خداع الأطفال أو التأكيد بأنه ليس هناك شىء يستدعى القلق . ولكن لا تخبرهم أيضاً بأكثر مما يريدون سماعه . وكذلك فإن محاولة التعبير عن مشاعر أبنائك بالكلمات سوف يُجدى . فحاول أن تقول مثلاً : " من المؤسف أن يموت كل هؤلاء الناس عند انهيار المبانى " . أو " من الطبيعى أن نشعر بالخوف بعد رؤية هذه الطائرات تتحطم أمامنا " . ولا تحاول أن تخفف من قدر الموضوع لأن الأطفال سيكتشفون ذلك ، ومن خلالك أنت . وكذلك لا تعدهم بشىء لا تستطيع الوفاء به . فإذا قلت لطفلك على سبيل المثال : " لا تقلق ، فهذا لن يتكرر مرة أخرى " ، ثم قام إرهابى آخر بتفجير طائرة داخل أحد المبانى ، ستنعدم ثقة طفلك فى كل شىء .

ويختلف الموقف قليلاً لدى المراهقين ، فهم أكثر تحفظاً وإخفاءً لما بداخلهم . لذا فعليك أن تشجعهم على التحدث عن مشاعرهم . وعادة ما يظهر الخوف المكبوت لدى الأطفال الأكبر سناً فى شكل سلوكيات خاطئة ، ويكون لديهم قابلية للوقوع تحت وطأة الاكتئاب .

وقد سمعت ذات مرة أن فتاة تبلغ من العمر ستة عشر عاماً قد تأثرت بعمق بأحداث الحادى عشر من سبتمبر ، ولكنها تجاهلت مشاعر الخوف لديها وكذلك إحساسها بعدم الأمان . وعندما حاول والداها التحدث معها بشأن الهجمات ، أجابت قائلة : " أنا بخير ، ولكننى أريد أن يعود كل شىء كما كان " . وتظاهرت فعلاً بأن كل شىء قد عاد

لديها كما كان . ولكن بعد مرور أسبوعين ، بدأت تشكو من آلام غامضة فى كل أنحاء جسدها . فى البداية كانت الشكوى من آلام بساقيها ، ثم بذراعيها ، ثم آلام متقطعة بالظهر مصحوبة بإجهاد شديد . وعندما فحصها الطبيب وعمل اللازم من تحليلات الدم والأشعة ، لم يجد لديها شيئاً . وكان تشخيصه كالتالى : " اضطراب نفسى ناتج عن إصابة " . وبدا هذا التشخيص منطقياً بالنسبة لوالديها . وهى الآن فى مرحلة جلسات نفسية استشارية كى تستطيع التعامل مع مشكلتها .

وقد شعر بعض الآباء بالفزع عندما أخبرتهم بتلك القصة . وسألنى أحدهم : " كيف أستطيع مساعدة طفل فى تلك الأزمة ، بينما لم أتمكن أنا من استيعابها جيداً ؟ فأنا لم أستطع التعامل معها شخصياً " .

ولا يجب على الآباء محاولة تجنب الحديث فى القضايا الشائكة مع أطفالهم . فإذا وجدت صعوبة فى التعامل مع الحوادث ، فلا بأس من أن تخبر طفلك بهذه الحقيقة ، بشرط أن يكون كبيراً وناضجاً بدرجة كافية ، لأنك إذا لم تخبره ، سيشعر بما يدور حوله بشكل فطرى فى جميع الأحوال . ولكن لا تحاول أن تلقى بجميع أعبائك النفسية عليه ، فقط استخدم مشاعرك الخاصة كوسيلة لتجعله يرى أن ما يمر به شىء طبيعى ، وأن علاج المشكلة يأتى بمرور الوقت .

هذا ويقترح بعض الأطباء النفسيين بأن تعطى لطفلك الإحساس بأنه مسيطر على الموقف . فعلى سبيل المثال ، تكون الكوابيس والإصابة بالأرق شيئاً طبيعياً مشتركاً خلال الأزمات القومية . فإذا ظهرت تلك الأعراض على طفلتك اسألها : " ما الحل الذى سيمنحك شعوراً أفضل ؟ " فإذا طلبت منك أن تنام بجانبك لفترة ، فلا تمنعها من ذلك . كما أن حلاً بسيطاً كقراءة قصة إضافية قبل النوم قد يكون مفيداً . لذا فإن طلبك العون من أطفالك فى عملية علاجهم ، قد يساعدهم على الإحساس بأن لهم بعض السيطرة على حياتهم .

إن جزءاً من وظيفتك كطبيب خاص لأطفالك يتطلب منك مراقبة المعلومات التى يتلقاها طفلك ، حيث إنك لا تستطيع منعه من التحدث

إلى أصدقائه . بيد أن هذا التواصل فى حد ذاته يعد جزءاً من عملية العلاج . وعلى أى حال فإنه من الأفضل أن تقلل من احتكاك طفلك بوسائل الإعلام . فقد أدت التغطية الإعلامية الفورية لهجمات برجى مركز التجارة العالمى التى استمرت على مدى الأربع وعشرين ساعة (والتى اعترف أننى ساهمت فيها) بالإضافة إلى إذاعة الهجوم الفظيع على الهواء مباشرة إلى إصابة البلد كله تقريباً بحالة من الإحباط الشديد . وهذا ما لا يجب أن يتعرض له أطفالنا . امنع طفلك من مشاهدة نشرات الأخبار . وقد استطاع العديد من الآباء التوصل إلى حل لهذه المشكلة وهو الالتزام بالقيام بأنشطة بسيطة معينة كقراءة قصة ، أو الرسم ، أو تصنيع بعض الأشياء وذلك فى أوقات النشرات الإخبارية .

وقد قامت أسرتى بالفعل بممارسة بعض الأنشطة الأخرى بدلاً من مشاهدة النشرات . فأنا لا أريد حتى أن يشاهدنى أطفالى فى التلفاز ، حيث تدور معظم تقاريرى هذه الأيام عن إرهاب الأسلحة البيولوجية والاضطرابات النفسية الناتجة عن الإصابة والحرب .... إلخ . وعلى كل حال ، فإن أطفالى ما يزالون صغاراً والسيطرة على حياتهم ليست بالشىء العسير . ومن ناحية أخرى ، فإنه من الصعوبة أن تمنع الأطفال الأكبر سناً والمراهقين من مشاهدة وسائل الإعلام . لذا فالحل هو رصد ما يتعرضون له كماً وكيفاً وخاصة عن طريق الإنترنت . فإذا وجدت أن ما يشاهدونه أو يقرأونه أو حتى يجارونه يسبب لهم الشعور بالقلق ، فعليك بالتدخل على الفور وفرض بعض القيود على هذه النشاطات . وكلما كبر الأبناء ، كلما اعترضوا على تدخلاتك . لكن اعلم أن هذا التدخل قد يمنع الكثير من مشاعر القلق والإحباط الحادة التى تتولد لديهم .

وإليك بعض الخطوات التى بإمكانك اتباعها :

- الالتزام بالروتين قدر المستطاع . فجميع الناس وبخاصة الأطفال يجدون ضالتهم فى ممارسة الروتين ، فهو يمدهم بشعور بالراحة والأمان .

- القيام ببعض الأنشطة التى من شأنها تأكيد فكرة أن شخصاً واحداً لديه القدرة على توفير كل من الأمل والعلاج للآخرين مما قد يحدث فارقاً هاماً لدى أطفالك . وهذه الأنشطة قد تكون التبرع بالمال لمساعدة أسر الضحايا ، أو كتابة خطابات تشد من أزر الناجين من الحادث .
- التأكد من حصول طفلك على وجبة غذائية كاملة العناصر ، وإعطاؤه أكثر من فرصة للراحة ، فهذا يساعد الأطفال على التخلص من أى آثار بدنية سيئة قد يسببها الضغط .
- إيجاد طرق تجعل الأطفال يدركون مدى حبنا لهم .

إننى لا أدعى أن هذا الكتاب يوفر جميع الأجوبة والحلول ، ولكننى فقط أتمنى أن يؤهلك قليلاً لمساعدة أطفالك على التأقلم مع الضغوط اليومية التى قد يواجهونها فى أى وقت وفى أى مكان . وبعض هذه الضغوط تبدو واضحة ومأساوية - وكنتيجة للفوضى فى العالم الجديد ؛ ويظهر البعض الآخر منها فى شكل غير واضح كنتيجة للأعباء التى نضعها على كاهل أبنائنا بقصد وبدون قصد . وفى كلتا الحالتين ، تكون آثار الضغوط العصبية مدمرة على الطفل فى مراحل نموه .

كلٌ منا يريد لأبنائه حياة أفضل من التى عاشها ، تلك هى الطريقة المثلى ، وهذا هو الحلم الذى يراود الناس فى جميع أنحاء العالم . لم تستطع أحداث الحادى عشر من سبتمبر أن تغير هذا الحلم ، ولكنها فقط زادت من صعوبة تحقيقه . وأتمنى أن يسهم هذا الكتاب بطريقة ما فى إبقاء هذا الحلم قائماً لنا جميعاً نحن الآباء .

الثانى

الضغط طبقاً للطريقة الأمريكية

ليس الإرهاب هو العنصر الوحيد الذى يستدعى قلق الآباء . فالعالم ملىء بالعوامل المسببة لحالة عدم الاستقرار ، ومن الواضح أن العديد من الضغوط مرتبطة بالحياة المنزلية .

كانت " دينيس " فى الثالثة عشرة من عمرها عندما ذهبت مع والديها فى رحلة إلى " أورلاندو " فى " فلوريدا " مع عائلة أخرى لديها ولد عمره ست عشرة سنة . وقد أمضى كلاً من " دينيس " والولد الآخر وقتاً طويلاً بصحبة بعضهما البعض أثناء الرحلة . فقاموا ببعض الأنشطة معاً ، مثل تناول الوجبات والسباحة وركوب دراجات الشاطىء . ولكن قرب نهاية الرحلة ، كان الولد يستغل فرصة وجودها بمفردها ويحاول إغواءها . فى البداية رفضت ، ولكنها فى النهاية استسلمت له تحت تأثير الضغط .

وعندما عادت " دينيس " من الإجازة ، بدأت تشكو من سرعة خفقان ضربات قلبها . فأخذها والداها على الفور إلى طبيب أمراض قلب والذى أجرى لها مجموعة من الفحوص والاختبارات التى أكدت سلامة القلب ، لكنها أوضحت إصابتها باضطراب نفسى . فقد تسببت التجربة التى مرت بها " دينيس " بإصابتها بعقدة الذنب وحالة من القلق . وقد وثقت الفتاة فى الطبيب المعالج لها وأفشت له سرها معربة عن قلقها من احتمال إصابتها بمرض الإيدز أو أى مرض تناسلى آخر . وقد اختفت

شكوى " دينيس " من خفقان قلبها عند ظهور نتيجة اختبار مرض الإيدز بالسلب . ولم يكتشف والداها حتى الآن سبب ظهور هذه الأعراض أو حتى سبب اختفائها بهذه السرعة لدى ابنتهما .

أمضى ولدان مراهقان فى " كلورادو " معظم أيام المدرسة الثانوية فى التعرض إلى الانتقادات والمضايقات ، بل والاعتداء الجسدى عليهما من قبل زملائهما بالفصل . ولكن وجد الولدان عزاءهما فى الانضمام إلى مجموعة من الطلبة الآخرين المنبوذين اجتماعياً أيضاً . وقام الجميع بشراء سترات غريبة الشكل وتوحى بالعنف من محل بيع ملابس رعاة البقر وبدأوا يمارسون الألعاب العنيفة على الحاسب ويلهون أيضاً بعلامات وشارات النازيين .

وفى العشرين من أبريل عام ١٩٩٩ ، وقبل أسابيع قليلة من تخرجهما بالمدرسة الثانوية ، قام كلٌ من " إريك هاريس " و " ديلان كليبولد " بالترجل داخل المدرسة وفتح نيران البنادق الآلية التى يحملونها على من حولهم ، متسببين فى سقوط خمسة عشر قتيلاً من زملائهما بالفصل فى مدرسة " كولومباين " الثانوية وذلك قبل أن يطلقا النار على نفسيهما .

توضح بعض الدراسات أن نسبة ١٥٪ من طلاب المدارس الثانوية يتعاطون الخمور ؛ وأن ثلث أطفال المدارس تحت سن الثامنة عشر يتعاطون المخدرات ، أما عدد البنادق التى يحملها التلاميذ معهم إلى المدرسة يومياً ، فتبلغ ثلاث مائة ألف بندقية . هذا وقد تعرضت للحمل أكثر من مليون فتاة مراهقة خارج نطاق الزواج ، وينتحر حوالى ألفان مراهق سنوياً .

فحياة الأطفال ليست بالشيء اليسير . فهم يعانون أيضاً من عدة أشياء أخرى مثل ثورة الهرمونات ، والمنافسة الأخوية ، ومشكلات الانفصال العائلية . وكثير منا قد واجه بالفعل نفس هذه المشاكل فى مراحل نموه المختلفة ، وكل ما نفعله الآن هو مراقبة أطفالنا يخوضونها مرة أخرى ، ولكن مع اختلاف هام وهو أن المشاكل التى تواجه الأطفال

اليوم قد تخطت فى خطورتها تلك التى كنا نواجهها . فبالإضافة إلى المشكلات التقليدية مثل الهرمونات ومشاكل البلوغ عموماً ومشاكل الأسرة ، على الأطفال أيضاً أن يضعوا فى الحسبان مشاكل الجنس والمخدرات والعنف وخطر الإصابة بالإيدز .

وما يزيد من فزع الكثير منا هو قلة الحيلة أمام مثل هذه المشاكل الاجتماعية الجديدة . وبدافع من غريزتنا الأبوية الطبيعية ، فإننا لا نتوقف أبداً عن محاولة حماية أبنائنا من شرور العالم . وعلى الرغم من استحالة هذا ، فإننا لا نكف عن المحاولة . ويذكرنا هذا بأسطورة " سيزيف " الذى حكمت عليه الآلهة حكماً أبدياً بأن يدفع حجراً إلى أعلى الجبل حتى إذا ما وصل للقمة يسقط الحجر مرة أخرى مندفعاً لسفح الجبل . فنحن نسعى لحماية أطفالنا من ضغوط العالم ، ولكن قد تعصف هذه الضغوط بكل جهودنا .

هل أصابك الاكتئاب بعد ؟ أرجوك لا تدعه ينال منك . فقد ساور جميع الأجيال القلق بخصوص مدى تأثير الثقافة العامة على الأطفال . فخاف علينا أباؤنا من تأثير " الماريجوانا " وموسيقى " الروك أند رول ". وكان آباؤهم قلقين عليهم من موسيقى" الجاز " و " د . جى سالينجر ". لذا فليس للعبارة المتداولة " زمن الماضى الجميل " أى أساس من الصحة ، وإنما هى مجرد مفهوم وهمى اخترعناه ونحن فى غيبة إدراك لمعناه .

ومع هذا ، ...

يتعرض أطفالنا للتأثيرات السلبية فى مرحلة مبكرة وبشكل ثابت . فقد أصبح مجتمعنا أكثر عنفاً لدرجة أنه لم يعد يدهشنا سماع تقارير إخبارية بأن مجموعة من الأطفال أطلقت النار على مجموعة أخرى . فقد تركت برامج التلفاز والأفلام والحاسب وألعاب الفيديو على طراز " اقتلهم جميعاً رمياً بالرصاص " ـ تأثيراً خطيراً على عقلية الأطفال بشكل كبير ، مما أسهم فى تقليل حساسيتهم للعنف ، وذلك عن طريق الوصف التصويرى لمشاهد الموت والدمار . هذا بالإضافة إلى كلمات الأغانى التى

تمجد مفهوم العنف واستغلال المرأة . فى واقع الأمر ، لقد قطعنا شوطاً كبيراً بداية بحركات " ألفيس بريسلى " التى يرقص فيها بطريقة معينة ، وحتى كانت أغانى " الراب " لـ " إيمينيم " التى تحض على بغض النساء .

مازالوا متعجلين

كنت ألعب مع أطفالى خارج المنزل منذ فترة ، وذلك عندما سمعت أغنية مجلجلة تخرج من مذياع أحد الجيران . وبمجرد أن بدأ الكورال فى الغناء ، سمعت طفلتى الصغيرة " بيكا " وكان عمرها ثلاث سنوات حينها تغنى قائلة : " آه ، لقد فعلتها مرة أخرى وتلاعبت بمشاعرك ". ولم تكن " بيكا " تعرف باقى كلمات الأغنية ، ولكن ارتداءها لقميص يكشف البطن ورقصها بطريقة خارجة أثار فى ذهنى حركات " بريتنى سبيرز " حيث شعرت بالفزع . فإن " سبيرز " تغنى قائلة : " أنا لست بهذه البراءة " . بيد أننى أريد أن تحتفظ " بيكا " وولداى الآخران ببراءتهم لأطول فترة ممكنة .

فبراءة الأطفال تبعث على الراحة ، وتعيد لنا بشكل ما الثقة بهذا العالم مرة أخرى ، فهى تؤكد لنا وتذكرنا أن الحياة أكبر من أن تكون مجرد السعى وراء المال أو الشهرة أو السلطة أو الرغبات الجنسية . فعندما نغوص داخل أعين أطفالنا البريئة ، نتلمس شيئاً من براءتنا نحن ، أو على الأقل ما تبقى منها . هذه النظرة تجدد لنا الأمل وتجعلنا نرى العالم بصورة جديدة وكأننا نراه لأول مرة .

فياله من مجتمع ظالم هذا الذى يدفع الأطفال أن يتخلوا عن براءتهم قبل الأوان . لكن للأسف فإن هذا هو الحال مع مجتمعنا . فالموسيقى ، والأغانى ، والخمور ، وإعلانات السجائر ، وأغلفة المجلات الخارجة ، وأدوات التجميل للفتيات الصغيرات ، واتباع خطوط الموضة تعمل جميعاً

على تحطيم براءة أطفالنا . وتدفع هذه المؤثرات أطفالنا بشتى الطرق تجاه النمو بصورة أسرع من الوضع الطبيعى لنموهم .

وقد مررنا بموقف مشابه مع ولدنا عندما كان فى الخامسة من عمره . فكان " جاكوب " يشاهد أحد البرامج علـى قنـاة متخصصـة فـى الرسـوم المتحركة (حيث نسمح لأطفالنا بمشاهدة التلفاز لـمدة سـاعة يوميـاً وذلـك إذا شاهدوه أصلاً) عندما ظهر فجأة إعـلان يقـول : " هـل يشـعر ابنـك بالخجـل لعـدم اسـتطاعته القـراءة ؟ " وكـان الإعـلان عـن لعبـة صـوتية " بشهادة ضمان " تعلم الأطفال القـراءة . وكـان " جـاكوب " قـد التحـق لتوه بالحضانة وأبدى رغبة فى تعلم القـراءة وهـذا مستوى تطـور طبيعـى لطفل فى مثل سـنه . وعنـدما انتهـى الإعـلان ، التفـت إلينـا وسـألنا : " كيف لا أستطيع القراءة ؟ " أتعتقد أن هـذه هـى الطريقـة المثلـى التـى يحتاجها الطفل لبناء ثقته بنفسه أثناء مشاهدته أفلام الرسوم المتحركة ؟

هذا مجرد مثال بسيط للطرق التحفيزية الموجودة فى كل مكـان حولنـا تقريبـاً . فـنحن لا نتعجـل الأطفـال فقـط كـى يتعلمـوا القـراءة ، ولكننـا نتعجلهم أيضاً كى يمارسوا الرياضة ويتبعـوا الموضـة ويظهـروا جمـالهم . وسواء أدركنا ذلك أو لم ندركه ، فإن ثقافتنا تجعل مـن أطفالنـا راشـدين صغاراً .

هذا وتقول الطبيبة النفسية " مارجوت ميـان " : " إن الأطفـال أثنـاء مراحل نموهم يمرون بتجارب معقـدة تفـوق قـدرة عقـولهم الصـغيرة علـى استيعابها ، مثل الرغبات الجنسية والعنف واكتساب الخبرة الحياتيـة . والنتيجة أن ظاهرة ارتداء الأطفال ملابس حسـب آخـر خطـوط الموضـة ، ومحاولتهم الظهور بشكل جذاب فى ازدياد مستمر ، وبالطبع فإن هذا لا يلائم مراحلهم العمرية ".

وقد استطاعت إحدى الأمهات وتدعى " ديجنا " أن تضبط فى مشهد حى تأثير المطربين ممن يستأثرون بعقول المراهقين مثل " بريتنى سبيرز " و " كريستينا أجوليرا " على ابنتها " أماندا " البالغة من العمر اثنى عشر عاماً . فالأم وابنتها فى جدال مستمر حول المستوى المقبول لطـلاء الشـفاه

وظل العيون المسموح للابنة باستخدامه . وتقول " ديجنا " : " إنهم يرفضون طفولتهم ، ويرغبون في النضوج المبكر ، أى شطب مرحلة المراهقة من سجل حياتهم والقفز مباشرة إلى مرحلة الرشد ".

إن الآباء فى صراع مستمر مع وحش الإعلام الضخم . فحيثما يتجه الأطفال ، يجدون صوراً مثالية للراشدين تضع مقاييس للجمال وكيف تكون " لطيفاً " . فقط ألق نظرة على غلاف إحدى مجلات المراهقين ، فغالباً ما ستجد صورة أنثى جميلة رشيقة بصورة ملفتة تنظر إليك ، والتى تمثل النموذج الجسمانى المثالى الذى يحتذى به أطفالنا . ولتلك الحالة مسمى لدى الكاتبة " ناعومى وولف " وهو " أسطورة الجمال " وهى الإيمان الصادق بأن الإنسان لا يمكن أن يكون سعيداً بدون أن يكون جميلاً . والأكثر تأثراً بهذه الأسطورة هم الأطفال بالطبع ؛ فهم لا يدركون أن مثالية الشكل هذه لعارضة الأزياء أو الممثلة المفضلة لديهم هى نتيجة طبيعية لإحدى جراحات التجميل أو ما تلتزم به من أنظمة غذائية قاسية .

وقد أجرت مجلة " سيكولوجى توداى " عدة دراسات حول شعور الناس بالنسبة لشكل أجسامهم . ففى عام ١٩٧٢ ، كانت نسبة ٢٣٪ من السيدات الأمريكيات غير راضيات عن شكل أجسامهن ، ولكن بحلول عام ١٩٩٧ ارتفعت هذه النسبة لتصل إلى ٥٦٪ . إذاً فطالما أن الناضجون يؤمنون بأسطورة الجمال هذه ، فلم نعجب عندما يفعل الأطفال نفس الشيء ؟

تعلق متخصصة جراحات التجميل " بولا موينهان " البارزة بمدينة " نيويورك " على هذا الموضوع قائلة : " إن هوس المراهقين بالوصول إلى مثالية الشكل الجسمانى نابع من ضغط الأقران ، حيث إنهم يقعون تحت تأثير كمية الرسائل اللانهائية التى تبثها لهم وسائل الإعلام الحديثة ، سواء فى صورة مطبوعات على شبكة الإنترنت أو إعلانات أو أفلام . وبناء على هذا ، فإن الضغوط عليهم كى يكونوا صورة طبق الأصل من النموذج المركب للجمال منتشرة بشكل يصعب السيطرة عليه " .

فما يحاول أن يحتذى به الأطفال هو مجرد سراب ، بيد أنهم لا يكفون عن المحاولة . والأطفال الصغار ممن يبلغون حوالى الثالثة عشر يخوضون تجارب غريبة ، مثل تعطيل نومهم ، وإعادة تشكيل أجسامهم سواء بالزيادة أو التخسيس أو الجراحة ، وذلك بمعدلات مزعجة . فقد أكدت الجمعية الأمريكية لجراحات التجميل أن أطباء التجميل أجروا ٢٤,٦٢٣ عملية تجميلية للمراهقين عام ١٩٩٨ ، وهذا الرقم يمثل تقريباً ٢٪ من مجموع عمليات التجميل التى تم إجراؤها بالولايات المتحدة . وتعد جراحة تعديل شكل الأنف هى الجراحة الأكثر انتشاراً بين الشباب ، يليها جراحات الأذن (جراحات تجميلية لنتوء الأذن) ، ثم تكبير الصدر وتصغيره ، وأخيراً عمليات شفط الدهون .

وليست الجراحة هى السبيل الوحيد أمام الأطفال للوصول إلى أسطورة الجمال . فحوالى ١٪ من إجمالى الإناث المراهقات يعانين من اضطرابات غذائية ، ويقوم بعض الأطفال بتجويع أنفسهم بشكل خطير . وقد وصفت إحدى البنات صراعها هذا بشكل موجع فكتبت تقول : فقدان الشهية : هى النتيجة القاتلة لأمة يسيطر عليها هوس النحافة الشديدة .

أنا أعانى من فقدان الشهية

لقد كنت تلميذة بالصف السابع العام الماضى ، وذلك عندما بدأت أعانى من اضطرابات غذائية لبضعة شهور . وأنا لا أعلم بالضبط ما حدث لى . فقد كنت أتناول الغذاء بطريقة ما ، لكن وبكل تأكيد لم أكن فى صحة جيدة ، وعلى الرغم من ذلك لم أكن فاقدة الشهية تماماً وقتها كما أنا الآن .

أنا أعانى من فقدان الشهية .

فى شهر مارس من العام الجارى ١٩٩٩ ، امتنعت عن الطعام لمدة أسبوع تقريباً ، واستطعت أن أفقد رطلين من وزنى . وفى الأسبوع التالى ، زاد وزنى رطلين ثم فقدتهما ثم زاد وزنى مرة أخرى ثم فقدت هذه الزيادة .

أنا أعانى من فقدان الشهية .

في شهر أبريل امتنعت عن الطعام تقريباً طوال الشهر كله فيما عدا مالم أستطع مقاومته أثناء حفلات السمر ، ولكنني أحسست بالذنب بعد ذلك . وفي النهاية بدأت أتردد على طبيب غذائي ماهر .

أنا أعاني من فقدان الشهية .

نحن في بداية مايو الآن ، وقد قضيت عطلة نهاية الأسبوع في حفل سمر حيث أكلت كمية كبيرة من الطعام ، واليوم امتنعت عن الطعام وبلغت نسبة السعرات الحرارية لدى حوالى ٥٧٠ سعراً حرارياً وذلك منذ الساعة السابعة وعشر دقائق . وتعد هذه مرحلة خطيرة فعلاً ، فإذا ظللت على هذا المنوال ، سأصاب بالضعف ، وإذا داومت على ذلك سأموت .

أنا أعاني من فقدان الشهية ...

لذا فإن الهلاك هو المصير الوحيد الذى ينتظر الأطفال الساعين وراء أهداف غير واقعية . بيد أن قوى المجتمع الفاسدة التى لا يخلو منها مكان تدفع الأطفال بقوة وبشكل لا نهائى كى يصبحوا أكثر نحافة و " أكبر سناً " وأكثر جمالاً وشهرة وإغراءً . فالثقافة السائدة تولد لدى الأطفال الرغبة فى السعى وراء المستحيل . لذا فلا داعى للدهشة حينما نرى أطفالنا يسيرون فى هذا الاتجاه الذى قد يقودهم إلى طريق مسدود .

كان د. " ديفيد إلكيند " من أوائل الناس الذين تطرقوا لهذا الموضوع وذلك فى كتابه الممتاز " الطفل المتسرع " حيث يقول : " يدرك أطباء الأمراض العقلية والنفسية جيداً أن تطور المشاعر والأحاسيس هى أكثر مراحل النمو تعقيداً . ذلك لأن المشاعر والأحاسيس لها توقيتها وإيقاعها لا يمكن الإسراع فى معدلهما . فربما يبدو المراهقون شكلاً وسلوكاً كالبالغين ، ولكنهم عادة لا يكون لديهم نفس المشاعر والأحاسيس ... فالنمو العاطفى على درجة كبيرة من التعقيد والصعوبة فى جميع الظروف ، ولكنه قد يكون أكثر تعقيداً وصعوبة عندما يوحى لنا شكل وسلوك الأطفال بأنهم راشدون ، بينما تؤكد لنا مشاعرهم أنهم أطفال " .

والنتيجة تكون الحصول على أطفال مضطربين نفسياً . يعلق الاستشارى " كارليتون كيندريك " على هذه النقطة قائلاً : " منذ عشرين سنة ، لم أصادف أبداً أثناء ممارستى للعلاج أطفال يبدون مرهقين ، مهمومين بالحياة الوظيفية وراشدين من الطراز الأول ، كذلك لم أر أطفالاً من قبل مصابين بصداع مزمن ناتج عن الضغوط ، أو مغص ، أو قلق دون سبب واضح . ولكننى أراهم الآن ، ومعظمهم أطفال بمرحلة الطفولة المبكرة أو المتأخرة أو مرحلة الحضانة ... وأنا أتوقع قريباً أن تتم عملية تسويق لشكل الطفولة الطبيعية كى نتعرف عليها " .

على الأقل فصورة مصغرة للطفولة أفضل من عدم وجودها على الإطلاق . عندما يتعجل الأطفال الوصول إلى مرحلة النضج ، فإنهم بذلك يتعجلون الوقوع فى مشاكل الناضجين أيضاً .

" مايكل " هو فتى عمره أربعة عشر عاماً ويهوى موسيقى الميتال الصاخبة . غرفته مليئة بصور رجال يضعون الوشم فى جميع أنحاء أجسامهم ويتركون شعرهم طويلا ويمسكون بقيثارات وعادة ما يكونون فى أوضاع غير لائقة . بدأ " مايكل " فى الإعجاب لدرجة شديدة بمثل هؤلاء الرجال وحاول تقليدهم وبدأ فى ارتداء ملابس رثة مع ترك شعره طويلاً ، وهذا كله فى ظل موافقة صامتة من قبل والديه . فقد لاحظا أن كثيراً من أولاد المنطقة ينتهجون نفس السلوك ، فلم يريدان لابنهما الشعور " بالعزلة عن أقرانه " . لذا فقد تركا " لمايكل " الحبل على غاربه طالما أن درجاته المدرسية لا تتأثر .

وفى غرفة " مايكل " فى أحد الأيام ، وفى أثناء وجود صديق معه ، قام الاثنان برسم بعض الصور على ذراعى بعضهما البعض على غرار بعض الأبطال المفضلين لديهما وذلك أثناء استماعهما للموسيقى . وبعدما انتهيا ، أعجبهما بشدة أنهما يبدوان الآن مثل صور مطربى موسيقى الميتال الصاخبة ، ولكنهما أغفلا شيئاً وهو الثقوب الجسدية . حيث كان " مايكل " على يقين تام بأن والديه لن يسمحا له أبداً بثقب أذنه . لذا قرر أن يقوم بهذا لنفسه . فقام صديقه بتعقيم إبرة خياطة باستخدام أحد

ثقاب الكبريت ثم أدخلها فى أذن "مايكل" اليسرى . ثم ثنى " مايكل " قطعة معدنية رفيعة وأدخلها فى أذنه المثقوبة .

وبعد مرور عشر ساعات ، استيقظ " مايكل " من نومه فى منتصف الليل مصاباً بنوبة حمى ، ورعشة شديدة . وعندما نظر إليه والداه ، لاحظا احمراراً وتورماً شديداً حول أذنه اليسرى ممتداً حتى خده الأيسر . وعند استدعاء الطبيب كانت حالته قد ازدادت سوءاً خلال دقيقة واحدة تقريباً . وشكا من الشعور بالوهن والدوار وعدم القدرة على الوقوف . فقام والداه بطلب النجدة ، وفى دقائق جاءت سيارة الإسعاف وأخذته إلى غرفة الطوارىء فى المستشفى القريب . وفى الطوارىء انخفض ضغط " مايكل " بشكل خطير وبدأ فى الدخول فى نوبات من الغيبوبة . وجاء تشخيص الأطباء كالتالى : تسمم نتيجة عدوى فى ناحية الأذن المثقوبة حديثاً . وبدأ الأطباء فى محاولات علاجية لإنقاذ حياته ، وفى النهاية تمكن الأطباء من السيطرة على الحالة .

كاد " مايكل " يفقد حياته لمجرد قفزة من مرحلته العمرية وهى أربعة عشر عاماً إلى مرحلة أخرى حتى يصبح بطلاً من أبطال الروك . ومثل هذه الحادثة لا تذاع فى نشرات الأخبار . فما فعله " مايكل " اعتاد أن يفعله باقى الأطفال منذ عشرات السنين ، وذلك كمحاولات لإتخاذ شكل نجوم المستقبل القادمين على طراز " إلفيس بريسلى " و " جيمس دين " أو " مايكل جاكسون " . على أى حال فقد تجاوزت خطورة مثل هذه الأشياء ما كانت عليه منذ عشر أو عشرين سنة مضت . وبسبب سرعة تفشى الصور الإباحية والعنيفة فى مجتمعنا الآن ، تجد أنه من النادر أن تُقابل سلوكيات نجوم الروك والسينما والصور الإعلامية الأخرى بالاستنكار أو حتى مجرد الدهشة . فكلما زادوا فى هذه السلوكيات ، كلما قلت حساسية المجتمع تجاه تلك الصور المدمرة ، كلما زاد تأثيرها السلبى على أطفالنا . وقد نلاحظ أن الناس قد أصابهم الفزع عندما رقص " ألفيس بريسلى " بطريقة خارجة على خشبة

المسرح ، لكن لم يدهشهم ما فعله الرئيس الأمريكى السابق مع موظفة تحت التمرين فى المكتب البيضاوى وكانت فى سن ابنته تقريباً .

الفاكهة المحرمة

أخبرنى الكثير من الآباء أنهم لا يسمحون لأطفالهم بمشاهدة المشاهد العنيفة التى تعرضها برامج التلفاز أو الأفلام . وكذلك لا يسمحون لهم بممارسة ألعاب الفيديو والتى يكون هدفها قتل شخص (أو شيئاً ما) ، أو حتى الاستماع للموسيقى الصاخبة . يستحق هؤلاء الآباء الثناء عليهم ، لكنهم غالباً ما يخدعون أنفسهم . فنحن لا نستطيع مراقبة أطفالنا طوال أربع وعشرين ساعة فى اليوم على مدار سبعة أيام فى الأسبوع . فسواء شئنا أم أبينا ، سيشاهد الأطفال التلفاز وسيذهبون للسينما ويسمعون الموسيقى ويقرأون المجلات ويمارسون ألعاب الكمبيوتر . فقد أثبتت الأبحاث أن الطفل الأمريكى العادى يقضى حوالى ثمان وعشرين ساعة فى الأسبوع أمام التلفاز وحوالى ساعة على الأقل يومياً فى ممارسة ألعاب الفيديو أو الدخول على شبكة الإنترنت . هذا بالإضافة إلى عدة ساعات أخرى يضيعها الطفل أسبوعياً فى مشاهدة الأفلام والفيديو والاستماع للموسيقى .

وعلى الجانب الآخر ، قد يكون لوسائل الإعلام بعض التأثير الإيجابى على أطفالنا كمجرد وسيلة تبعث على الاسترخاء وإزاحة الهموم عن كاهلهم . ويمكن لوسائل الإعلام المتنوعة أن تكون وسيلة مفيدة لتعليم الأطفال وتشجيعهم ، أو حتى إلهامهم . ولكن للأسف ، فعادة ما يكون التأثير السلبى لوسائل الإعلام هو سيد الموقف . وقد لاحظت الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال أن أكثر من ألف دراسة أثبتت بشكل قاطع وجود علاقة سببية بين كل من العنف فى وسائل الإعلام والسلوك العدوانى لدى بعض الأطفال ... وهذا التأثير واضح وطويل المدى .

بالإضافة إلى أن المشاهدة المستمرة للعنف في وسائل الإعلام تقلل الحساسية تجاهه في الحياة الطبيعية .

فمصارعة المحترفين على الرغم من وضوح تصنع العنف فيها ، إلا أن دراسة حديثة أثبتت أن الأولاد المراهقين عندما يشاهدونها كثيراً على شاشة التلفاز ، يكونون أكثر ميلاً لصفع أو ضرب أو حتى الاعتداء الجنسي على الآخرين . وقد اتهم صبي عمره ثلاثة عشر عاماً مؤخراً بقتل فتاة عمرها ست سنوات وذلك عندما طبق عليها بعض حركات المصارعة التي تعلمها خلال مشاهدته مصارعة المحترفين في التلفاز . ومن المرتقب أن يقضي هذا الطفل بقية حياته خلف القضبان .

وقلة الحساسية تجاه ظاهرة العنف جعلها تنتشر في مدارسنا بشكل كبير . فلم يكن " إريك هاريس " و "ديلان كليبولد " فقط من يشعران بالغربة والاضطهاد بالمدرسة . حيث تعتبر أكبر المشاكل المدرسية لدى أكثر من نصف الأطفال ممن تتراوح أعمارهم ما بين ثمان سنوات وإحدى عشرة سنة ، وثلثي الأطفال ممن تتراوح أعمارهم ما بين اثنتي عشرة وخمس عشرة سنة ـ هي مشكلة المضايقة وممارسة البلطجة عليهم . وتتفاقم هذه المشكلة مع نمو الأطفال ، ومع ذلك يشعر الكثير منا بأن المدرسة تمثل المكان الآمن والمستقر لدى الأطفال حتى في حالة عدم استقرار العالم من حولهم .

وماذا عن الجنس الذي لا يخلو منه مكان في مجتمعنا بداية من الأفلام إلى أغلفة المجلات وحتى كلمات الأغاني ؟ فلا يستطيع أطفالنا التنقل بين قنوات التلفاز بدون التعثر في إشارة جنسية . هذا وقد عثرت " مؤسسة عائلة قيصر " على إشارة جنسية (من أحاديث عنه أو مغازلة أو وصف لمشاهد جنسية) في ٦٨٪ من برامج التلفاز التي تم حصرها في موسم ٩٩/٢٠٠٠ مقارنة بـ ٥٦٪ فقط قبل عامين . كما أوضحت الدراسة أن المشاهد الإباحية للمراهقين قد تضاعفت ثلاث مرات لكي تصل إلى نسبة ٩٪ ، بينما يؤكد برنامج واحد من مجموع عشرة برامج على مخاطر الجنس ومسئولياته .

هذا وتمتلىء منافذ حضارتنا المختلفة بالأحاديث عن الجنس لدرجة أن واحدة من كل أربعة مراهقات اعترفن بأنهن قد تعلمن الكثير عن الحمل وطرق السيطرة على الولادة من خلال وسائل الإعلام . ومما يزيد الأمر سوءاً أن الدراسات قد أثبتت أن الآباء غالباً ما يترددون فى التطرق إلى أحاديث شائكة مثل الجنس والمخدرات والإيدز والعنف مع أبنائهم . وحتى فى حالة عدم الخوض فى مثل هذه الموضوعات بالمنزل ، يشكو الأطفال الصغار بأنهم يشعرون بضغط هذا الموضوع فى المدرسة . وقد أطلق ثلثا الأطفال ممن تتراوح أعمارهم ما بين عشرة إلى أحد عشر عاماً على الضغط الجنسى هذا مشكلة عسيرة . ربما هذا هو السبب الرئيسى فى أن معدلات حمل المراهقات فى الولايات المتحدة على الرغم من أنها بدأت فى الانخفاض . لازالت تعتبر الأعلى بين جميع الأمم الغربية الأخرى .

فما الحل إذاً ؟ نحن لا نستطيع السيطرة على صناعة الأسطوانات أو اختيار نوعية الأفلام التى تنتجها " هوليود " ، وكذلك لا نستطيع معالجة الإيدز ، أو أن نحول دون وقوع حوادث العنف العشوائية . فستبقى تلك الضغوط الاجتماعية دائماً بعيدة عن نطاق سيطرتنا ، حيث إننا لابد أن نحارب قوى الاضطراب هذه كى لا تصل لأطفالنا . فتربية طفل هادىء فى مثل هذا العالم المضطرب يشبه تحويل منزلك إلى نقطة مراقبة خلال زوبعة عنيفة . أعترف أن المهمة صعبة . لكن الفشل فيها سوف يؤدى لعواقب وخيمة على أطفالنا .

الثالث

فيزيائية الضغط

نظرية ماركس الأولى فى مجال علم التفاعلات النفسية

ما كل هذه الجلبة بخصوص موضوع الضغط والتوتر ؟ لم يكن يساورنا القلق تجاهه ؟ وما هو هذا التأثير الذى يمكن أن يتركه على أطفالنا ؟

نستطيع الإجابة على هذه الأسئلة ـ فى رأيى ـ عن طريق دراسة أحد القوانين الأساسية فى الفيزياء والتى تحكم العالم .

إن القانون الأول من علم الحركة الحرارية يقرر أن " الطاقة لا تفنى ولا تستحدث من العدم ، لكن يمكن أن تتغير من صورة لأخرى " . ولهذا القانون مسمٍ آخر وهو قانون حفظ الطاقة . فعندما تضع ، على سبيل المثال ، عوداً خشبياً داخل مدفئتك ، سيكون مصيره الاختفاء نهائياً داخل النار مع العلم بأن طاقته قد تحولت إلى ضوء وحرارة . فالطاقة لا تفنى ولا تستحدث من العدم ؛ والدليل هو تحول الخشب فقط من صورته الأصلية إلى نار .

وأنا أؤمن بإمكانية تطبيق نفس هذا القانون على الضغط العصبى . فقانون " أينشتاين " : الطاقة = الكتلة × مربع السرعة ، هى خير دليل على أن جميع المخلوقات الحية تتكون من نسب مختلفة من الطاقة . فعند التعرض بشكل واعٍ أو لاواعٍ لطاقة الضغط أو التوتر ، فلا نستطيع التخلص منها بسهولة ، ولكن فقط نستطيع تحويلها لأحد الأشكال الإيجابية للطاقة ؛ حيث تظهر فى صورة محادثة أو ممارسة أحد الفنون

أو التمارين أو الكتابة . وإلى حد ما ، تمثل عملية التحول هذه أساساً لبعض الطرق العلاجية مثل العلاج النفسى أو العلاج بالفن . حتى أن نوبة من الصراخ قد تستطيع المساعدة فى التنفيس عن الطاقة السلبية للضغط والتى تراكمت عبر الزمن .

ومن ناحية أخرى ، فإن طاقة الضغط المزمنة والتى لا يتم التنفيس عنها . يمكن أن تتحول إلى أشكال ضارة للطاقة حيث تؤثر على الجسم مسببة آلاماً مزمنةً ، وضيقاً فى التنفس ، وطفحاً جلدياً ، وإضعاف جهاز المناعة ، بالإضافة إلى الأعراض الجسمانية الأخرى . وقد تؤدى طاقة الضغط المكبوتة هذه من خلال التغيرات الكيميائية بالمخ إلى مشاكل نفسية مختلفة مثل الاكتئاب والقلق والاضطرابات الغذائية .

وأنا أسمى هذا التصور للقانون الأول من علم التفاعلات النفسية : بقاء ضغط الطاقة . وعلى الرغم من عدم وجود أدلة تجريبية . (فأنا لا أعرف حتى كيف نستطيع إجراء تجربة أو قياس كمية محددة من طاقة الضغط) فإن لدينا قدر من الخبرة العملية التى قد تساند تلك النظرية . فعلى سبيل المثال ، عندما كان " إيدى " فى السابعة من عمره ، بدأ فى الشكوى من ألم عضال بمعدته . ولم تتفق أعراضه مع أى مرض معروف تاركاً والديه وطبيبه فى حيرة متناهية . وعندما فحصه مجموعة من الأطباء المتخصصين ، أعطوا تشخيصات مختلفة مثل : ارتجاع حمضى ، قرحة بالمعدة ، اضطراب معوى ، حساسية من اللبن ، صداع نصفى وأخيراً تهيج القولون .

فقد فشلت جميع الفحوص والطرق العلاجية فى علاج حالة " إيدى" مما أدى إلى إصابة والديه بالإحباط . وفى النهاية لجأوا إلى طبيب أمراض نفسية والذى تمكن سريعاً من اكتشاف مصدر مغص " إيدى" . فالطفل يعانى ضغطاً عصبياً نتيجة دفع والديه له كى يصبح الأول دائماً على فصله . وكان قد التحق لتوه بالصف الثالث .لذا فقد عانى " إيدى" بلا داعٍ بسبب فشل الأطباء فى التوصل أو حتى التخمين بأن أعراض هذا المرض كانت نفسية وليست بدنية . وبعد فترة قصيرة من المشاورات

العائلية فى أسرة " إيدى " ، قرروا الذهاب لمكتب استشارات عائلية حيث اختفت آلام المعدة عند إيدى ـ مع استمرار تفوقه بالمدرسة . فبمجرد أن بدأ يتحدث عن مشاعره ، أخذت مشكلة ضغط الطاقة لديه تتحول من شكلها الهدام إلى شكل آخر بناء .

وعلى الرغم من غموض العلاقة بين العقل والجسم ، فإنها موجودة وبدون أدنى شك . وإذا كنت لا تؤمن بوجود هذه العلاقة ، حاول فقط أن تتذكر آخر موقف حرج مررت به . ستكون النتيجة إحمرار وجهك ، والشعور بسخونة ، وربما التصبب عرقاً وزيادة سرعة ضربات قلبك وذلك فقط لأنك فكرت فى هذا الموقف . فقد تسببت هذه الفكرة فى سريان كمية كبيرة من الهرمونات والمواد الكيميائية المرتبطة بالتوتر داخل جهازك الدورى . وتؤثر تلك المواد بمجرد انتشارها داخل جسمك على كل عضو أو خلية فى طريقها مثل : القلب ، والكلى ، والمخ ، وشرايين الدم ، والرئتان ، والعينان ، والأمعاء ، والجهاز المناعى ، والغدد العرقية. وتكون النتيجة وقوع جزء لا بأس به من جسدك فريسة للاضطرابات الهرمونية والكيميائية .

وماذا عن الكوابيس ؟ فنحن جميعاً نصاب بها . وفى بعض الأحيان تدفعك واقعية أحد الأحلام السيئة إلى التصديق بأنها حقيقة وليست مجرد حُلمْ . هل تعلمٍ ما أتحدث عنه ؟ أثناء الحلم تزداد سرعة ضربات قلبك، وتتصبب عرقاً . وعند استيقاظك تكون فى حالة تشويش مؤقتة تدرك بعدها أنك كنت تحلم . ومع ذلك ، ففى أثناء استغراقك فى النوم يتعامل عقلك مع الحلم على أنه حقيقة فعلية ويستجيب جسدك لذلك بطريقة مناسبة . لذا فإن أفكارك تتحول إلى ردود أفعال جسدية كتلك الناتجة عن التوتر .

بالطبع إن الكابوس أو الموقف المحرج يكون قصير الأجل . فالجسم سرعان ما يسترد توازنه الداخلى الطبيعى بمجرد زوال الأزمة . بيد أن تكرار التعرض للأزمات قد يكون أكثر خطورة . فقد أثبتت الأبحاث أن أجسامنا تستجيب للضغوط بنفس طريقة استجابتها للحساسية . فكلما

واجهتنا أزمات وضغوط ، زادت حساسيتنا تجاهها . وبالتدريج تتمكن كمية قليلة من الضغط من النفاذ داخل جسدك محدثة تغييرات جسدية كبيرة .

وقد لاحظ أحد الكُتاب أن الاستجابة لضغوط الحياة اليومية بنفس درجة الاستجابة للتهديدات الكبيرة تجعل الجسد يقتل نفسه ببطء ، حيث إن المواد البيوكيميائية تؤثر على جهاز المناعة ، ممهدة الطريق للسرطان والأمراض المعدية والعديد من الأمراض الأخرى . كما تؤثر هرمونات الضغط هذه على وظائف الجهاز الهضمي والرئتين وكذلك تسبب القرح المستعصية وضيق التنفس . وقد تُضعف القلب مما يؤدى إلى حدوث الجلطات أو أمراض القلب الأخرى .

وقد أثبت الدليل العلمى على مر السنوات أن للتوتر تأثيراً عميقاً على صحة الإنسان البالغ وتطور المرض لديه . فقد أكدت إحدى الدراسات ، على سبيل المثال ، أن نسبة الإصابة بالبرد تتضاعف لديك إذا ما تعرضت لضغط عصبى لمدة تزيد عن شهر . وقد يكون الكثير منا قد لاحظ هذه المعلومة . فكم مرة شعرت فيها بالضيق حينما أحسست بأنك " تضيء الشمعة من عند طرفيها ؟ " حتى أن شخصية شهيرة مثل الرئيس السابق " ليندون بى . جونسون " قد عانى بشدة من الضغط وتأثيراته . فعلى الرغم من مظهره القوى وأسلوبه الحاد ، فقد كان يستنفد كل دفاعاته الجسدية تقريباً فى كل مرة يواجه فيها أزمة مهنية . فقد عانى فى أولى حملاته البرلمانية من إرهاق شديد أعقبه التهاب الزائدة الدودية . وعندما بدأ الخدمة داخل مجلس النواب الأمريكى ، ظهر لديه " طفح جلدى عصبى " على كلتى يديه . بالإضافة إلى إصابته بالالتهاب الرئوى عند أولى حملاته من أجل الالتحاق بمجلس الشيوخ الأمريكى .

ويطلق بعض الناس على هذه الحالة اسم " أعراض التوتر " ، كإشارة للطريقة التى يؤثر بها الضغط العصبى ، والتوتر على وظائف الجسم .

كما أظهرت مجموعة من الدراسات الحديثة مدى تأثير الضغط على الصحة بشكل عام .

- في " أمستردام " ، فإن الناس الذين تعرضوا لثلاثة أحداث غيرت مجرى حياتهم ، كانوا أكثر عرضة للإصابة بمرض البول السكرى من نظرائهم الذين لم يتعرضوا لتلك الكمية من الضغوط .
- جاءت اختبارات الذاكرة لدى هؤلاء ممن أعطاهم الباحثون أقراص " كورتيزول " والتي ترفع معدلات الضغط في الدم سيئة للغاية مقارنة بغيرهم ممن تناولوا أدوية مهدئة .
- أثبتت إحدى الدراسات أن التوتر الناتج عن الاهتمام الجنوني بحبيب ما قد يزيد من مقاومة جسمك للتأثيرات الوقائية للقاح الأنفلونزا .
- وفي دراسة أخرى تعمد مجموعة من الباحثين عمل مجموعة من البثور على أذرع ست وثلاثين سيدة . فكانت النتيجة أن النساء الواقعات تحت تأثير التوتر انخفضت لديهن تركيزات المواد الكيميائية في الجهاز المناعي داخل الجروح عن هؤلاء ممن لم يعانين التوتر ، بالإضافة إلى أن عملية علاج هذه الجروح في الحالة الأولى استغرقت وقتاً أطول بنسبة ٢٤٪ .

لم تنته القائمة عند هذا الحد . ففي واقع الأمر ، هناك الكثيرون ممن يؤمنون بأن للتوتر صلة وثيقة ببعض الأمراض المؤدية للوفاة بالولايات المتحدة ، مثل السرطان ، وأمراض القلب ، وإصابات الحوادث ، وارتفاع ضغط الدم ، وسوء استعمال المواد . هذا ونستطيع الربط بين التوتر وبين عدة أمراض أخرى كضيق التنفس ، والتَّيَبُّس بمختلف أنواعه والبول السكرى ، وقرح المعدة حتى أن هناك تقريراً يؤكد أن الضغط قد يؤدى إلى تغييرات تشريحية في المخ والتي قد تؤثر على صحة الفرد العقلية .

التوتر نمر ذو أنياب طويلة

تخيل أن أحد لاعبى البيسبول واقفاً فى حالة تأهب عند مكان تلقى الضربات رافعاً مضربه . فإذا ما اصطدمت الكرة بالجزء الأعلى من المضرب سيقوم اللاعب برفعها فى الهواء محرزاً هدفاً سهلاً . لكن إذا ما اصطدمت بالجزء الأسفل من المضرب سيحرز اللاعب رمية أرضية وغالباً ما سيكون مصيره الاستبعاد إلى الركن الأول من الملعب . وفى حالة اصطدام الكرة بالجزء الناعم من المضرب أى منتصفه ، ستطير خارج الملعب وربما تعبر السور . وهكذا فإننا نرى أن الكسور العشرية للبوصة على المضرب قد تحدث فارقاً كبيراً ، فهى إما أن تؤدى إلى إحراز اللاعب هدفاً أكيداً أو إلى استبعاده عن المباراة .

كذلك الحياة ، مثل ضرب الكرة فى البيسبول ، فهى تعتمد فقط على التوازن . فالشعور بالتوتر يأتى نتيجة فقدان أجسامنا أو عقولنا توازنها الداخلى . والمصطلح الطبى لصراع تحقيق التوازن هذا هو " الاتزان البدنى " ، ويتم تعريفه كالتالى ، " الاحتفاظ بحالات نفسية مستقرة نسبياً ... فى ظل ظروف بيئية متقلبة ".

هذا وتقوم أجسامنا تلقائياً بعملية الاتزان البدنى هذه ـ وإن كانت قوية ـ تحت جميع الظروف . فعلى سبيل المثال ، إذا وطأت بقدمك على مسمار ، فسترسل على الفور الأعصاب الموجودة أسفل قدمك إشارات كهربية للنخاع الشوكى . ومن هناك تتجه الإشارات بسرعة إلى المخ ، حيث يتسبب اضطراب النشاط الكهربائى هذا فى توليد مواد كيميائية معينة تخبر جسمك بوجود عطب ما ويكون ذلك فى صورة الألم . تستغرق تلك العملية كلها جزءاً من الثانية ، وعند انتهائها يحدث خللاً فى اتزانك يؤدى بك إلى رفع قدمك على الفور من فوق المسمار (وربما التنفيس عن نفسك قليلاً باستخدام ألفاظ لغوية معينة !) قبل أن يتسبب ذلك فى أى تلف أو إصابة بقدمك .

فعندما تواجه تهديداً أو أزمة ما مفاجئة ، يكرس جسمك كل طاقته وهرموناته وكذلك دورته الدموية كي يبحث عن طريقة للنجاة من الخطر . لذا فإن استجابتك النفسية المسيطرة هي التي تحفزك إما على الهروب من الخطر أو الوقوف أمامه ومحاربته .

إن استجابة المواجهة أو الانسحاب المستمرة منذ العصور السحيقة هي التي أتاحت لرجال ونساء ما قبل التاريخ أن يكونوا صيادين ومحاربين مهرة في عالم عدائي مليء بالمخاطر . نعم ، ربما نكون قد مررنا بمراحل تطور ، لكننا مازلنا نحتفظ بمثل هذه الاستجابات كما هي . ولكن لسوء الحظ ، فقد تطورت وظيفة الاستجابة النفسية هذه من وسيلة للحماية من مخاطر النمور ذات الأنياب الطويلة لتصبح وسيلة لمحاربة ضغوط الحياة اليومية وكأنها خطر يهدد حياتنا .

وهنا تكمن الخطورة ، فعندما تحدث استجابة " المواجهة أو الانسحاب " على فترات متباعدة . يكون الجسم لديه القدرة على التعامل معها . وعند زوال الخطر . يعود الجسم إلى توازنه الداخلي . لكن تحت وطأة التوتر المزمن ، يؤدي الاندفاع المستمر للهرمونات والكيماويات العصبية ، بالإضافة إلى استهلاك الطاقة المستمر إلى تدمير الجسم بشدة فتكون النتيجة إرهاق الآليات الدفاعية للجسم حتى تضعف تماماً ولا تستطيع مواصلة حالة التوازن الداخلي . وفي حالة فشل الجسم في مقاومة التوتر والضغط ، يبدأ في الانهيار فيزيائياً ونفسياً على حد سواء وكما قال أحد العلماء : " إن الضغط يستنزف الطاقة التي تعتمد عليها وظائف الجسم المختلفة في حين أن هذه الطاقة ضرورية للمحافظة على صحة جيدة حيث إنها تعمل على تجديد الخلايا التي تم تدميرها ، ومحاربة البكتريا والفيروسات وتجديد كيمائيات المخ المستهلكة " . كما يضيف : " ستزداد حالتك سوءاً حتى ينتهي بك الحال إلى " ضرب الحائط " أو " استنفاد طاقتك " . وإذا واصلت على هذه الحالة ، ربما تصاب بخلل مزمن . فهذه المحاربة التي يخوضها

الجسم كى يحافظ على صحته فى مواجهة الطاقة التى تستنفدها أنت تعد فى حد ذاتها ضغطاً كبيراً ".

وقد قدم أحد علماء النفس من " واشنطن " وصفاً مناسباً لمثل هذا الاعتداء الحاد على الجسم ، فقال : " إن عملية إحراق الطاقة هذه مثل محاولة الجرى فى المارثون بكامل سرعتك وبدون توقف . هل يستطيع أى إنسان العدو لمسافة ٢٦ميلاً بكامل سرعته وبدون توقف ؟ بالطبع لا . فعملية ضبط السرعة هذه تعد ضرورية جداً حتى بالنسبة لعدائى الماراثون المحترفين . ففى حالة عدم الالتزام بها ، تبدأ أجزاء الجسم المختلفة فى الانهيار . وبالمثل فإن عملية إحراق الطاقة تستهلك الجهاز الذهنى مع مرور الوقت ".

لذلك تكون حاجتنا للاتزان البدنى هذا ضرورية تماماً كحاجتنا للطعام ، والشراب ، والمأوى ، والملبس . وعندما نتمكن من إدخال التوزان على نمط حياتنا ؛ يتمكن الجسم والعقل بدورهما من أداء وظائفهما معاً بتناغم . لكن فى حالة عدم القدرة على الوصول لمثل هذا التوازن ، تكون النتيجة هى الشعور بالتوتر ، والمرض ، والإحباط وعادة ما يلى هذا إخلالاً بإحدى وظائف الجسم .

الأطفال أيضاً فى أمس الحاجة إلى هذا التوازن ، حيث تتشابه فى أغلب الأحيان ظروفهم الحياتية مع تلك الظروف التى نمر بها نحن . فتكون حياتهم مليئة بالضغوط ومشاعر القلق والإجهاد والخوف وكذلك عدم التوازن . فهم يقعون تحت وطأة العديد من القوى التى تدفعهم بعيداً عن الاتزان البدنى . وحينما تكون تلك القوى مفروضة عليهم ، ينتهى الحال بالأطفال إلى المعاناة الذهنية والجسمية الشديدة والتى تؤدى بدورها إلى المرض العضوى والنفسى . وهنا يأتى دور الآباء والراشدين ، ويتمثل هذا الدور فى مساعدة الأطفال كى يحافظوا على اتزانهم البدنى . فهم بحاجة ماسة لمثل هذه المساعدة لكى يصلوا إلى شىء من التوازن وسط دوامة المجتمع الفوضوية المليئة بالتوتر .

إن معظم الراشدين لم يُخلقوا ليكونوا عدائى ماراثون فما بالك بالنسبة للأطفال ؟ ! ولكن الملاحظ أن أطفالنا يتم دفعهم داخل السباق قبل الأوان . إذاً فهل نتعجب حينما لا يستطيع كثير من الأطفال مواجهة ماراثون الحياة بدون المعاناة من نوع من الضرر العضوى أو النفسى ؟

الضغط العصبى والأطفال

تركز معظم الدراسات عن الضغط العصبى على الراشدين . حيث أوضحت تلك الدراسات أن الإرهاق والضغط يصيبان جميع فئات البشر .

وتوضح الدراسة أيضاً أن للضغط المزمن نفس التأثير ـ إن لم يكن أكثر حدة ـ على الأطفال . هذا وتؤكد بعض الدراسات أن آثار هذا الضغط تكون مدمرة حينما يتعرض لها الأطفال فى مراحل عمرية مبكرة وتقل الخطورة فى السنوات التى تلى تلك المراحل . وكلما صغر سن الطفل عند تعرضه لأحد عوامل الضغط ، أصبح أكثر حساسية للتأثيرات الناتجة عنه بمرور الوقت . هذا ويؤمن بعض الخبراء أن التعرض المبكر للضغط يؤثر على المخ محدثاً تغييرات مزمنة به ، وربما يؤدى ذلك إلى اضطرابات عقلية فى الحياة فيما بعد .

إن الحماية الكاملة للطفل من عوامل الضغط والتوتر مستحيلة بالطبع . وحتى لو استطعنا ذلك ، فإنها ليست بالفكرة السديدة ، حيث إن بانتظار الأطفال المزيد من الضغوط فى مرحلة النضج . لذا فإن التمرس على مواجهة الضغوط فى سن مبكرة يساعد الطفل على النمو واكتساب الخبرة ، بل ويحفزه أيضاً على إظهار أفضل ما بداخله ومواجهة التحديات . فعلى سبيل المثال ، عندما كنت ألعب ضمن فريق السلة أثناء المرحلة الثانوية ، كنت أشعر بضيق شديد قبل كل مباراة ، ولكن ما كان يساعدنى فعلاً على مواجهة التحدى هو اندفاع الأدرينالين داخل جسمى حيث كان لهذا الإحساس العصبى مفعول السحر بالنسبة لى على الرغم من أن هذا الشعور لم يكن يدوم أكثر من بضع دقائق . هل تستطيع

التعايش مع آلام المعدة أو الشعور بالقلق للأبد ؟ بالطبع لا ، لكن هذا هو الحال مع الضغط المزمن . ويمكن ملاحظة مثل هذا النوع من التوتر لدى الأطفال حيث يظهر لديهم بأبعاده البدنية أو العاطفية أو النفسية . وقد أظهر البحث أن تأثيرات الضغط على صحة أطفالنا قد فاقت جميع التوقعات الممكنة .

- يعانى واحد من كل ثلاثة أطفال بالولايات المتحدة من بعض الأمراض الناتجة عن التوتر مثل الصداع ، وآلام المعدة ، وآلام الصدر ، والدوار ، وحشرجة فى الصدر .
- ترتفع نسبة الكوليسترول فى الدم لدى بعض الأطفال أكثر من غيرهم وبالتالى يكونون أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب .
- يصاب الأطفال ـ ممن يعانون من ضغوط ومؤثرات مختلفة ـ بأمراض البرد والأنفلونزا أكثر من أقرانهم الطبيعيين . هذا وقد أثبت البحث العلمى انخفاض مستويات محاربة الفيروسات والأجسام المضادة فى الجزء العلوى من أجهزتهم التنفسية .
- ألم البطن المتكرر ـ نتيجة التوتر ـ هو شكوى عامة فى عيادات طب الأطفال ، وعيادات الباطنة .
- قد يكون الضغط هو المسئول الأول عن الآلام العضلية ، أو آلام المفاصل لدى كثير من الأطفال قبيل مرحلة المراهقة .
- يتعرض الأطفال ـ الأكثر حساسية بيولوجياً تجاه أى ضغوط ـ للمرض أكثر من نظرائهم . ولكن إذا ما خلت حياتهم من الضغوط ، فإنهم يكونون أقل عرضة للإصابة بالأمراض .
- قد تتسبب البيئات غير المستقرة والمضطربة فى إصابة بعض الأطفال بقصور فى عملية النمو ، وتسمى هذه العملية أحياناً " الإعاقة النفسية والاجتماعية للنمو ". ولكن إذا ما ابتعد الطفل عن مثل هذه البيئات ، فإنه يبدأ فى النمو بشكل طبيعى مرة أخرى .

- عند تلقى التلاميذ مصلاً مضاداً لمرض الكبد الوبائى (B) فى فترات عصيبة مثل فترة ما قبل الامتحانات ، كونت أجسامهم القليل من الأجسام المضادة بالمقارنة مع نظرائهم ممن تلقوا نفس المصل فى أوقات عادية .
- يبدأ مخ الطفل المتوتر بحلول السنة الرابعة أو الخامسة فى التحول لكى يظهر فى صورة سيئة تماماً مثل مخ الإنسان الناضج المتوتر . هذا وترتفع لديه أيضاً معدلات الأدرينالين والكورتيزول والكيماويات المسببة للألم والتى تغذى استجابة " المواجهة أو الانسحاب " . وعند تعايش المخ طويلاً مع مثل هذه الضغوط ، تدوم التغيرات الطارئة عليه فترة أطول مما يزيد صعوبة عملية الاستذكار بالنسبة للأطفال كلما تقدموا فى العمر .

يجب أن يعى الآباء أن عدم ظهور علامات الضغط على أطفالهم لا يعنى أنهم بمنأى عن الخطر . فقد أثبتت إحدى الدراسات أنه قد لا تظهر آثار الضغط والتوتر على الطفل إلا بعد أن يصل إلى مرحلة النضج . هذا ويقول د. " ديفيد إلكيند " : " إن التعرض للضغوط الشديدة أثناء مرحلة الطفولة قد يترك آثاراً طويلة المدى على الطفل ، حيث يصبح له رد فعل خاص تجاه أى موقف عصيب يمر به ويبقى نموذج رد الفعل هذا مع الطفل حتى نهاية حياته ".

قصة طفلين

" يجب أن نتمسك بمثل هذه الحقائق لتكون بمثابة الدليل القوى الذى يثبت أننا خلقنا جميعاً متساوين ... " كانت تلك الكلمات الشعرية والموصية لـ " توماس جيفرسون " الحافز الحقيقى وراء قيام الثورة الأمريكية . ولكن العيب الوحيد فى هذه الكلمات هو أنها غير حقيقية . فعكس الاعتقاد السائد والعرف السياسى ، فنحن البشر لسنا جميعاً

متساوين . فكل فرد منا ، بما فى ذلك أطفالنا ، يعتبر حالة فريدة من نوعها . فيختلف الناس فى الطول ولون الشعر والمزاج وصفات أخرى كثيرة . والأطفال مثلهم مثل البالغين ، يختلفون فى طريقة استجابتهم للضغوط . فتجد بعض الأطفال يمارسون حياتهم بشكل طبيعى ، فهم يذهبون إلى المدرسة ويتنافسون فى الرياضة ويأخذون دروساً فى البيانو ويحصلون على درجات جيدة ويكون مظهرهم جيداً أيضاً . أما بالنسبة للأطفال الآخرين ممن يعانون من مشاكل بدنية ، أو نفسية ، أو سلوكية ، فإنهم يكونون أكثر عرضة لهجوم الضغط .

كان " جوشوا روزينفيلد " يبلغ من العمر اثنى عشر عاماً عندما أتى به أبواه الحريصان على سلامته إلى مكتبى بمركز " نيو إنجلاند " لحالات الصداع . وبعدما تعارفنا ، سألت " جوشوا " عن نوبات الصداع التى يتعرض لها . وفى أثناء استعداده لإجابة سؤالى الأول ، قاطعته والدته .

قالت الأم : " د. " ماركس " ، إن " جوشوا " ولد نبيه ، فهو يحصل دائماً على تقدير A ، ولكن الآن يساورنا القلق بأن نوبات الصداع هذه قد تقف فى طريق تقدمه الدراسى ، وخصوصاً أنه يستعد لتلقى " محاضرات دراسية متقدمة " ولا نريد أن يمنعه هذا الصداع من التفوق بها ".

محاضرات دراسية متقدمة فى سن الثانية عشرة ؟ وفقاً لحساباتى ، فإن " جوشوا " قد التحق بأول مرحلة دراسية له منذ أربع سنوات فقط . إن هذا القلق البالغ لدى والدىّ " جوشوا ظهر لى غير منطقى .

بعدما انتهت السيدة " روزينفيلد " من حديثها ، التفتُ مرة أخرى إلى " جوشوا " وكررت سؤالى :

" كيف تبدو نوبات الصداع التى تعانى منها ؟ "

" كلها تأتى له حول رأسه بالكامل وأيضاً فى صدغيه ". أجابت الأم مرة أخرى بدون أن تدع لولدها الفرصة ليصف أعراض مرضه .

وعندما انفردت بـ " جوشوا " في غرفة الفحص ، استطعت أن أتوصل للسبب الحقيقى لهذه النوبات . فبمجرد أن بدأ الكلام ، سالت الكلمات من فمه والدموع من عينيه .

لقد كان والداه على درجة عالية من التعلم كما كانا يحتلان مناصب مرموقة فى بلدهما الأصلية . وعند اضطرارهما إلى الانتقال للولايات المتحدة ، وذلك لأسباب سياسية ، تركا حياتهما المهنية ورائهما ، فأصبح السيد " روزينفيلد " الآن عامل صيانة ، وعملت زوجته فى حضانة . ولم يكن أياً منهما راضياً عن وضعه الحالى . وكغيرهما من المهاجرين على مر السنين ، فإن آمالهما فى تحقيق النجاح فى أمريكا اعتمدت على أطفالهما . وقد تحمل " جوشوا " العبء الأكبر وذلك لكونه أكبر إخوته . وكان فعلاً ذكياً ، بيد أن أبويه خططا لكل شيء ولم يتركا شيئاً للصدفة . فقاما مثلاً بإدراجه فى مجموعة من النشاطات التى تهيأه لأن يصبح أكاديمياً لامعاً وهذه النشاطات مثل : دروس فى اللغة الصينية ، دروس فى البيانو الكلاسيكى ، دروس علمية بالمتحف المحلى بالإضافة إلى مدرس رياضيات خصوصى يساعده كى يحسن مستواه فى الجبر . " أنا لست متضايقاً من كم هذه الدروس ". قال " جوشوا " هذه الجملة حينما دققت على ركبته بمطرقة رد الفعل المنعكس ، " ولكنى لا أستطيع أن أتعامل معها جميعاً بالإضافة إلى واجباتى المدرسية فى وقت واحد ".

فسألته " هل ناقشت هذا الموضوع مع والديك ؟ "

" نعم لكنهما لا ينصتان لى معللين بأن مثل هذه الأشياء ضرورية إذا كنت أريد أن أصبح ذا شأن فى المستقبل . كما أن أبى يقول لى دائماً : " هل تريد أن تصبح عامل صيانة مثلى عندما تكبر ؟ " وعندما أجيب بالنفى يقول لى : " ولهذا أريد منك أنا ووالدتك أن تواصل دروسك . ونحن ندرك صعوبة هذا ، ولكنك ستشكرنا على ما نفعله معك الآن فى يوم من الأيام ".

وعندما انتهيت من اختبار الأعصاب ، وقفت أمام " جوشوا " والذى بدا عليه الضيق من جراء حديثنا هذا ، ولكنه بدا عليه الراحة أيضاً حينما أزاح بعضاً من همومه عن كاهله .

ثم سألته : " إنك لم تخبرهما أبداً بحقيقة شعورك هذا ، أليس كذلك ؟ وكذلك لم تطلب منهما يوماً للراحة كى تمارس كرة السلة أو تتجول بلا هدف ؟ "

" لقد حاولت ولكن بدون جدوى . فهما لا يسمحان لى حتى أن أمارس لعبة البيسبول ، حيث يعتقدان أنها لعبة حمقاء تعطلنى عن دراستى . وإذا حدث وعدت إلى المنزل بشهادة درجات بها أى تقدير أقل من (A) ، فلا يسمحا لى باللعب على الإطلاق ".

وعندما عدت أنا و " جوشوا " إلى مكتبى وانضممنا إلى عائلته واصلت عملية مراجعة تاريخه الطبى . وكإجراء روتينى سألت عن غذائه والتغيرات المناخية التى مر بها وبعض العوامل البيئية الأخرى والتى قد يكون لها تأثير على نوبات الصداع وذلك على الرغم من أننى كنت قد توصلت بالفعل إلى تشخيص المرض . فكان من الواضح أن سبب هذه النوبات هو الضغط العصبى . إن حالة " جوشوا " تتلخص ببساطة فى أنه كان يذبل تحت وطأة ضغط مجاراته لأحلام والديه غير الواقعية .

كما كان لـ " جوشوا " أخ عنده عشر سنوات تعرض لنفس هذا الضغط الأبوى كى يحقق " النجاح " . بيد أن أخاه لم يعان من مثل نوبات الصداع هذه أو أية علل جسدية ، أو نفسية أخرى . ولأن الاثنين قد عاشا بنفس المنزل ولديهما نفس الأبوين ، إذاً فلن تختلف آثار الضغط الواقعة عليهما بشكل كبير . لذا فمن المحتمل بالطبع أن تظهر لدى أخيه أيضاً أعراض الإجهاد والانهيار . لكن الحقيقة أنه مازال خال من تلك الأعراض حتى الآن ، وهذا دليل على اختلاف استجابة الأطفال للضغوط العصبية .

وقد يرجع هذا الاختلاف بين " جوشوا " وأخيه إلى الجينات الوراثية . فقد تمكنت الأبحاث من توليد سلالات معينة من الفئران

تستجيب بشكل مختلف للضغط . إحدى هذه السلالات وتدعى فئران " مينشر " تفرز هرمونات الضغط بشكل كثيف كلما تعرضت ولو لنسبة قليلة من الضغط ، في حين أن سلالة أخرى تدعى فئران " لويس " تفرز كميات قليلة جداً من هذه الهرمونات مهما حدث لها .

والبشر ليسوا فئراناً (أغلبهم على الأقل ليسوا كذلك) ، ولكن خريطة الجينات تلعب بلا شك دوراً هاماً فى التأثير على مدى حساسيتنا للضغوط . نحن جميعاً نمتلك نفس الآلية البيولوجية فى طريقة استجابتنا للضغط ، ولكن قد تتحكم الجينات ـ بشكل جزئى على الأقل ـ فى كيف ومتى تنشط هذه الآلية .

وقد توصلت بعض الأبحاث إلى أن من ١٥ إلى ٢٠٪ من الأطفال فيما بين الثالثة إلى الثامنة ، لديهم ردود أفعال بيولوجية مبالغ فيها تجاه الأحداث العصيبة . فحينما يتعرض هؤلاء الأطفال للضغط ، تحدث لديهم بعض التغيرات التى تفوق المعدلات الطبيعية وذلك فى ضغط الدم ومعدلات سرعة القلب . كما تزيد نسب اندفاع هرمونات الضغط فى مجرى الدم لديهم . ومن الجدير بالذكر أن هؤلاء الأطفال قد يتعرضون أكثر من غيرهم للإصابة بميكروبات الجهاز التنفسى أو بعض المشاكل السلوكية . هذا وقد أشار البحث أيضاً إلى أن مثل هذه الإصابات أو المشاكل السلوكية قد تنحصر فى حالة تعرض الطفل إلى كمية أقل من الضغوط العصبية . إذاً فالخلاصة أنه كلما زاد استقرار العالم المحيط بالأطفال ، قل احتمال إصابتهم بالأمراض !

ومن المحتمل أن تكون الطرق المختلفة التى يستجيب بها الأشخاص للضغط مبرمجة مسبقاً داخل خلاياهم . فقد أظهرت إحدى الدراسات أننا نستطيع تقسيم الناس بحسب طريقة ردود أفعال خلاياهم المناعية تجاه الضغط إلى " متفاعل أعلى " و " متفاعل أدنى ". ويتم تقسيمهم بناء على طريقة ردود أفعال خلاياهم المناعية على الضغوط . وقد ازداد عدد الغدد الليمفاوية " القاتلة " فى دم المتفاعلين الأعلى عندما تعرضوا لأحد الضغوط فى حين ظلت كما هى عند المتفاعلين الأدنى .

ولعقود طويلة ، أخذ الباحثون الأوائل يتساءلون عن أهمية كل من الطبيعة والغذاء وأثرهما على الإنسان . وتضاربت الآراء ، فقال البعض أن الجينات وحدها هى التى تحدد مصائر البشر ، وقال البعض الآخر إن المراحل التطورية فى حياة الإنسان هى ملخص عملية التربية . ولكن أين الحقيقة ؟ ربما فى مكان ما بين هذا وذلك . فبعض الدراسات كالتى تم ذكرها توضح مدى أهمية عامل الوراثة . وكذلك الحال بالنسبة لمشروع الجينات البشرية والذى بدأنا نلمس نتائجه حديثاً . وقد تمكن العلماء من التعرف على هوية حوالى ٣٥,٠٠٠ جين من كامل الخريطة الجينية البشرية ، ولكن ليس لديهم أدنى فكرة عن وظائف معظم هذه الجينات . بيد أن العلماء قد اكتشفوا بالفعل الجينات التى تجعل الإنسان أكثر عرضة للإصابة بمرض الزهايمر والاضطرابات الناتجة عن التعرض للحوادث وكذلك التى تتسبب فى أن يصبح هذا الشخص حاملاً لأمراض أخرى .

لقد لمسنا جميعاً مدى قوة الجينات . فمازال الكثيرون يتذكرون العداء الشهير " جيم فيكس " الذى حقق كتابه " فن الجرى فى كتاب كامل " أعلى نسبة مبيعات لعام ١٩٧٧ والذى من المعتقد أن له دوراً كبيراً فى إرساء قواعد نظرية الجسم السليم على الطريقة الأمريكية . ولكن لسوء الحظ فقد تُوفى السيد صاحب الجسم السليم إثر إصابته بأزمة قلبية - فاجأته أثناء ركضه - عن عمر يناهز ٥٢ عاماً . فى حين أن معظمنا يعرف واحداً على الأقل من المدخنين الشرهين أو مدمنى الخمر ممن قد وصلوا إلى سن الثمانين أو التسعين . لذا فقد يكون للجينات أسوأ الأثر على بعض الناس ، بينما تنحاز للبعض الآخر وتكون لهم بمثابة العامل الأفضل .

وهناك نظرية يطلق عليها اسم المبدأ ٢٠/٨٠ . فأنا أؤمن بأن نسبة ٨٠٪ من تكوين شخصياتنا يعود إلى العوامل الوراثية ، بمعنى أنك قد تجد بعض الناس أكثر حساسية للضغط ، وآخرين أكثر مهارة فى أداء العمليات الحسابية ، وآخرين لديهم المزيد من القابلية للتعرض إلى

أمراض القلب فى سن مبكرة ، وآخرين لـديهم القـدرة علـى تحمـل آثـار النيكوتين أو الكحول .

بالطبع لا يوجد أى دليل علمي يثبت صحة المبـدأ ٢٠/٨٠ الخـاص بى . هذا ووفقاً لخبرتى الخاصة كطبيب وأب ، أستطيع التأكيد أن هـذا مبدأ صحيحٌ . فكلما واصل العلماء فك طلاسم الخريطة الجينيـة البشـرية واكتشاف أن هناك جيناً لكذا وآخر لكذا ، تزداد لدى الثقة بصحة مبـدأ ٢٠/٨٠ . (هذا المبدأ ذو الشـقين هـو أفضـل نتيجـة اسـتطعت أن أصـل إليها من خلال ملاحظاتى الطبية والعملية . وربما تختلـف الأعـداد ذات الشـقين فتكـون ٣٠/٧٠ أو ١٠/٩٠ أو بعـض الكسـور الأخـرى بـين هـذا وذاك) .

ليس من الضرورى أن تكون مصائر الناس فى يد علم الجينات . لاحظ أننى قد ذكرت من قبـل أن بعـض النـاس لـديهم إحتماليـة أن يتصرفوا بطريقة مختلفة عن الآخرين . ويعنى المبدأ ٢٠/٨٠ أننا نفترض أن نسـبة العشرين بالمائـة لـدى أى شـخص لا تحمـل لافتـة " منطقـة شـائكة " . وفى كثير من الحالات ، قد تستطيع هذه النسبة الضئيلة أن تصنع فارقاً حاسماً ، فربما تجعل طفلاً من المتفـوقين دراسـياً أكثـر اسـترخاءً ، وقـد تجعل طفلاً غير بارع فى العمليات التحليليـة يسـتطيع تحسـين درجاتـه فى كل من الرياضيات والعلوم ، وقد تمد عمر أحد العدائين من ٥٢ عامـاً إلى ٦٢ عاماً . إذاً ما الهدف وراء نظريتى هذه ؟ الهدف هو تأكيد أهميـة الدور الوراثى بصرف النظر عن البرنامج الجينى لأطفالنا .

ونستطيع أن نرى التفاعل بـين الجينـات والبيئـة فـى الطريقـة التـى يستجيب بها الأطفال للضغط . فغالباً ما تعتمـد ردود أفعـالهمٍ هـذه علـى مدى الأهمية التى يمثلها لهم " عامل الضغط ". ولنضرب مثلا علـى هـذا وهو حكاية التوأم المتطابق " جولى " و" كريس " واللتين تبلغان من العمـر ثمان سنوات . فقد قام والدى هاتين الأختين بحصر الجدول اليومى لكـل منهمَا ، بما فى ذلك النشاطات الكثيرة التى يمارسـونها بعـد المدرسـة ، وتشمل هذه الأنشطة دروساً فى البيانو والباليـه وكـرة القـدم . فوجـدا أن

" جولى " تهوى الركض فى المسافات الفاصلة بين المنزل ، والمدرسة ، والنشاطات الأخرى ذهاباً وعودة ، لدرجة أنها فى بعض الأحيان كانت تشكو لأبويها من الملل الشديد فى المرات القليلة التى لا تكون مرتبطة فيها بنشاط معين والتى لا تتجاوز الساعة أو الساعتين . لقد عشقت " جولى " هذا النمط النشط الذى تمتاز به حياتها . وعلى الجانب الآخر ، فإن شخصية " كريس " تناقض شخصية أختها تماماً ، وذلك من حيث ردود أفعال كُل منهما . فقد حاولت " كريس " أن تجارى نمط حياة أختها التوأم ، ولكنها فى النهاية أصيبت بنوبات مزمنة من الصداع جعلتها تلازم المنزل طوال أيام عديدة . وبعد شهور من إصابة " كريس " بهذه النوبات ، قام والدها بتقليص عدد نشاطات ابنته الزائدة عن المناهج الدراسية حيث - كما أخبرها - إنها " لن تذهب على أى حال . وبدون معرفة هذا ، فإن والديها كانا سيفشلان فى علاجها من الصداع . فكلما قلت احتياجاتها الوقتية ، لديها أيضاً نسبة الإصابة بنوبات الصداع ، وعلى الرغم من اشتراك كُل من " كريس " و " جولى " فى نفس مجموعة الجينات (فهما توأم متطابق) وكذلك اشتراكهما فى نفس الأنشطة المزاجية ، فإن استجابة كلاً منهما للضغوط جاءت مختلفة تماماً عن الأخرى . وقد يكون ذلك بسبب أن لكل منهما مفهومها الخاص عن تلك النشاطات وما تمثله من ضغط عليها .

من العسير أن نتعرف على الطريقة التى ينظر بها أطفالنا للضغوط ، فالحديث معهم هو أفضل طريقة . ولكن بعض الأطفال قد لا يستطيعون أو يرغبون فى التعبير عن مشاعرهم الداخلية . لذا فليس بأيدينا إلا الانتظار لرصد الطريقة التى سوف يستجيب بها الطفل فى المواقف العصيبة . فإذا لاحظنا أن الطفل قد أصبح مرهف الحس أو ميالاً للعزلة أو أصيب بأحد الأمراض أو طرأ أى تغيير على سلوكه ، نستطيع على الفور أن نفترض بأنه يفسر حدثاً أو ظرفاً ما على أنه عصيب . وفى حالة عدم إظهار الطفل أى من هذه الإشارات والتغييرات البدنية أو

السلوكية ، علينا إدراك أن هذا الحدث لم يترك أثراً كبيراً فى نفسية الطفل .

إن طريقة إدراك الأب لعنصر الضغط وردود أفعال أطفاله التى تحددها مسبقاً جيناته الوراثية تساعدنا على اكتشاف مدى قابلية هذا الطفل للإصابة بالتوتر العصبى . لكن الدكتورة " إستر ستير " صاحبة كتاب " التوازن داخل العلم الجامع ما بين الصحة والعواطف " تشير إلى أهمية العلاقات الشخصية المتداخلة ومدى تأثيرها على حساسية الإنسان تجاه الضغط . فكتبت : " تستطيع " العلاقات الشخصية المتداخلة " أن تساعد على التخفيف من الآثار الناتجة عن الضغط فى بعض الحالات ، وفى حالات أخرى قد تساهم فى تكوين الضغط . ولكن يجب توخى الحذر، فقد تكون تلك العلاقات ، فى أحوال كثيرة ، هى أكبر عوامل الضغط بالنسبة لنا وخصوصاً علاقات الحياة العملية ، ولكن قد يجد الكثيرون عزائهم فى تلك العلاقات أيضاً " .

وبطريقة ما ، فإن الآباء يحتاجون أن يتعلموا كيف يكونوا أطباء نفسيين . فلو تمكننا فقط من استيعاب القانون الأول من علم الديناميكا النفسية ، نستطيع حينئذٍ أن نساعد أطفالنا على تحويل الطاقة السلبية إلى شكل آخر من الطاقة مختلف ويكون شكلاً إيجابياً ، وأكثر صحية .

الجزء الثانى

العالم الداخلى

الرابع

كل الضغوط مصدرها الأسرة

يعـد الاسـتقرار أحـد الأمـور الضـرورية بالنسـبة للأطفـال . وفـى الحقيقة ، أنهم ينمون بصورة جيدة فى وجـوده . وهـذا شـىء منطقـى . فعندما يكون العالم من حول الأطفـال متزنـاً . فـإنهم يسـتطيعون تحقيـق توازن داخلى أفضل ، لكن الحقيقة المؤلمة أن العالم يميـل للفوضـى أكثـر من الاتزان مما يحتم على الآباء بذل أفضل ما لـديهم لإيجـاد بيئـة أكثـر استقراراً أو أقل ضغطاً لأطفالهم داخـل المنـزل . ولكـن بطريقـة لا تـوحى بالفطنة ، نزيد نحن من نسبة الضغوط لدى أبنائنا عن طريـق اختيـارات خاطئة أو طريقة حياة معينة نقرر المضى فيها .

الاختيارات

دعنـا نواجـه الحقيقـة . إن معظـم النـاس يعيشـون داخـل دوامـة ، مضغوطين ومـنهكين فـى العمـل بسـبب ظـروف الحيـاة وتكـون النتيجـة الطبيعية هى المعاناة سواء على المستوى النفسـى أو البـدنى . وقـد أدرك كلٌ من د. " ماير فريدمان " و د. " راى روزينمـان " هـذه الحقيقـة منـذ عشرين عاماً ، عندما قاما بتعريف نمط الشخصية (أ) فكتبا : " يكـافح الإنسان الذى ينتمى لنمط الشخصية (أ) باستمرار لكى ينجز الكثير مـن الأعمـال أو لكـى يشـارك فـى الكـثير مـن الأنشـطة فـى الفـترات التـى

يخصصها لمثل تلك الأغراض ... فهو لا يستطيع أن يدرك أو ـ الأسوأ من ذلك ـ أن يتقبل الحقيقة البسيطة أن الأنشطة الكثيرة قد تهدر وقت الإنسان . وعلى الرغم من ذلك فهو لا يتوقف عن حشو المزيد من الأحداث فى رصيد وقته والذى يتقلص باستمرار ".

ومن المثير للسخرية أن كتاباً عن الحياة العصرية سريعة الإيقاع ، شديدة الضغوط ، قد حقق أعلى نسبة مبيعات خلال السنوات الماضية . فهذا النجاح الاستثنائى الذى حققه كتاب (لقاء الثلاثاء مع " مورى ") لكاتبه " ميتش ألبوم " عام ١٩٩٧ يوضح أن ملايين الأشخاص يدركون فعلاً مدى الآثار المدمرة لنمط الحياة سريع الإيقاع ، شديد الضغوط . فالناس يبحثون فى لهفة عن أية وسيلة تمكنهم من إعادة التوازن لحياتهم .

هذا ومن المحتمل أن يكون العديد من البالغين ممن يحاولون تجنب نمط الحياة السريع وضغوطها لا يدركون آثاره السلبية على أطفالهم . فهم ليس لديهم أدنى فكرة عن أحد أهم دروس الكتاب . فقد جاء على لسان " مورى شوارتز " ، الشخصية الأساسية فى كتاب (لقاء الثلاثاء مع " مورى ") أثناء احتضاره البطىء نتيجة إصابته بمرض خطير ، هذه الكلمات : " نحن نعانى من أحد أشكال غسيل المخ والذى يتغلغل فى بلادنا والمتمثل فى عبارة " لا بأس بالمزيد " . نكرر هذا القول ـ ويكرره الآخرون لنا ـ طوال الوقت إلى أن نصل إلى مرحلة لا يكلف فيها أحد نفسه مجرد التفكير بطريقة مختلفة ، مما يصيب الإنسان العادى بالتشويش ، ولا يصبح لديه أدنى فكرة عما إذا كان هنالك أى شىء فى هذه الحياة يعد ضرورياً وهاماً ". (وتوضح النسخة الأصلية من الكتاب ـ هذه الفقرة بخط مختلف) .

وكانت نتيجة ذلك أننا أصبحنا محصورين داخل تعريف ضيق لمعنى النجاح ويشمل : الثروة ، القدرة على الإنتاج ، النفوذ، الشهرة . والأسوأ من ذلك أننا قمنا بتوريث هذه المفاهيم المتشابكة والزائفة عن معنى النجاح إلى أطفالنا . فنحن فى هذه العملية ألغينا الخط الفاصل بين

الطفولة والنضج ، وبهذا يكون الأطفال قد بدأوا فى مواجهة مشاكل بحجم مشاكل الناضجين تماماً .

إن السعى وراء المزيد هو أكثر الأسباب الشائعة التى تصل بنا سريعاً إلى حالة الإجهاد . فنحن نريد المزيد من المال ، والمزيد من السلطة ، وكذلك المزيد من التقدير، وفى سبيل تحقيق ذلك ، فإننا عادة ما نثقل كاهلنا بالأعباء ولا نجد وقتاً حتى للنوم . وبالتدريج نجد أنفسنا فى النهاية نتقبل هذا الوضع الشاق بل ونعتبره النمط الطبيعى للحياة . بل والأسوأ من ذلك أننا لا نهتم كثيراً إذا ما تعرض أطفالنا لنفس هذا النمط . فإذا كنا قد أخفقنا فى إدراك مدى الخلل والسلبية الموجودين فى حياتنا ، فكيف نتوقع أن نلحظ صعوبة هذا الوضع بالنسبة لأطفالنا ؟

ونحن لا نسعى وراء المزيد لأنفسنا فقط ، بل ونريد المزيد لأطفالنا أيضاً : المزيد من التعليم ، المزيد من التحفيز ، المزيد من الألعاب ، المزيد من الفرص . ويعد ذلك رغبة طبيعية . فكل جيل يحلم بحياة أفضل لأطفاله . لذا فقد عمل آباء الأجيال السابقة بجد كى يتمكنوا من توفير بعض المال حتى يلتحق أبناؤهم بالجامعة ولا يضطرون للمعاناة بنفس الطريقة التى عانوا هم بها .

مازلت أتذكر كم كان والداى فخورين بى يوم تخرجى من كلية الطب . فقد جلس هذان الشخصان اللذان لم يحصلا إلا على الشهادة الثانوية فقط وسط الجمهور وارتسمت سعادة بالغة على وجهيهما عندما توجه ابنهما الأكبر نحو المنصة لكى يتسلم شهادته . لقد عملوا بجد طوال حياتهما كى يوفرا لى فرصاً كانت تبدو مستحيلة بالنسبة لهما عندما كانا فى مثل سنى . وأنا لا أقصد المبالغ المالية الكبيرة التى أنفقاها لأصل إلى مرحلة التخرج ، فأنا بالطبع لم أكن لأصل إلى وضعى هذا بدون مساندتهم وتشجيعهم لى .

ولم يضغط على والداى أبداً كى التحق بكلية الطب ، وكذلك لم يدرجانى بمحاضرات تقوية بعد انتهاء اليوم الدراسى ، ولم يورطانى مع أحد مدرسى العلوم الخصوصيين . فوقت الفراغ لدى لم يكن مشغولاً فى

الغالب . فلم يكن هناك مواعيد محددة للعب عندما كنت صغيراً . وعندما أصبحت أكبر سناً ، كان النشاط الرئيسى الذى أمارسه بعد اليوم الدراسى هو لعبة إمساك أو قذف الكرة على السلة مع أصدقائى فى الجوار . وفى الفترة الصيفية حينما لا أكون فى العمل ، تجدنى غالباً جالساً على أحد شواطىء جنوب " كاليفورنيا " .

فكانت أوقات فراغى وكذلك أوقات فراغ أصدقائى خالية من أى التزامات ولم تكن مخططة أو مجدولة مسبقاً . فقد استطاع والداى ، وكذلك الكثير من أبناء جيلهما ، إدراك حقيقة هامة وهى أن الأطفال يحتاجون وقتاً ليمارسوا فيه طفولتهم فقط . ولم يكن هؤلاء الآباء بحاجة إلى كتب استشارية كى يتعلموا هذا الدرس . وكذلك لم يكونوا قادرين على تحمل نفقات المدرسين الخصوصيين أو الأنشطة المتعددة الإضافية على المناهج الدراسية حتى ولو رغبوا ذلك .

" فياله من تغير عبر الأزمنة ! فالآن يمتلك الكثير من الآباء ممن ينتمون للطبقة المتوسطة والطبقة فوق المتوسطة المال الكافى كى يوفروا لأبنائهم التعليم ومختلف وسائل الترفيه بشكل مبالغ فيه قد يفوق قدرة الجيل السابق على تصوره . فنحن الآن نلجأ إلى أطباء النفس المشهورين ليوجهونا إلى كيفية تربية أطفالنا " لنجعلهم أطفال ذوى أداء عال ، وفى النهاية نجد أنفسنا محاصرين بين العديد من الكتب من نوعية (خفايا العقل السحرية : كيف تغذى ذكاء طفلك ؟ وقدراته الإبداعية ، وصحته العاطفية منذ الميلاد وحتى مرحلة المراهقة ؛ ١٢٥ لعبة عقلية للأطفال الرضع ؛ كيف تزيد الذكاء اللفظى لطفلك ؟ اللغة الإبداعية ، والطرق المثلى للتعامل معهم . بالإضافة إلى ما نقرأه من مجلات مثل " التربية "، " الطفل " ، " الآباء المتعلمون والأطفال ") . فلا عجب إذاً عندما نرى مدى القلق الذى يساور الآباء بخصوص فرص نجاح أطفالهم المستقبلية .

وفى محاولة منا للتغلب على هذه المخاوف ، نلجأ إلى ما يسميه كلاً من د . " ألفين روزينفيلد" و د. " نيكول وايز " " المبالغة فى التربية " : فكثير منا لا يعلمون التوقيت المناسب لجملة بسيطة مثل

" كفى تعنى كفى " ، " فنحن ندرك أننا نقدم الكثير لأبنائنا ، بيد أننا لا ندرك متى يكون من الأفضل أن نتراجع . وخاصة أن فى كل مرة نتصفح فيها إحدى الجرائد أو نشاهد إحدى نشرات الأخبار أو نستغرق فى قراءة إحدى المجلات ، نجد أن شخصاً ما قد أضاف شيئاً جديداً يجب علينا إدراجه فى قائمة الأشياء التى ينبغى علينا القيام بها من أجل أبنائنا حتى نتأكد أنهم يسيرون فى الطريق الصحيح ".

على الرغم من ذلك ، فقد أثبت الحس الفطرى لدى آبائنا تفوقه على ولعنا الشديد بالتربية المبرمجة . فعندما أتاح لنا آباؤنا وقت الفراغ ، أعطونا درساً فى كيفية الترويح عن النفس . وعندما سمحوا لنا باللعب فى الساحات المخصصة للعب الكرة فى الجوار . ساعدونا على الاستمتاع بمبارياتنا . وعندما أرضوا فضولنا وسمحوا لنا باستكشاف العالم ، علمونا كيف نطلب العلم طوال حياتنا . ولكن مع الأسف ، فقد نسى كثير من آباء اليوم هذه الدروس التى تعلمناها فى طفولتنا .

نوايا طيبة ، نتائج سيئة

إن المجتمع الذى أعيش به ملىء بنوعية الآباء الذين يدفعون صغارهم تجاه ما لا يمكنهم تحقيقه ، فهم يبتعدون تماماً عن التوقعات المنطقية لمستقبل أبنائهم . إننى على علاقة وطيدة بكثير من هؤلاء الآباء . وهم ليسوا أشخاصاً سيئين ولا حتى آباء فاشلين ، ولكن معظمهم يقوم بذلك السلوك بدافع البحث عن الأفضل لأطفالهم ، بيد أنهم لا يدركون أن الطريق إلى الإجهاد ممهد بالنوايا الطيبة .

وقد بدأ آباء اليوم المضى قدماً فى طريق الهلاك منذ آواخر الثمانينيات وأوائل التسعينيات وذلك عندما أشعلت حالة عدم الاستقرار الاقتصادى روح المنافسة فى المجتمع مما دفع الآباء لإلحاق أبنائهم بكليات القمة لكى يتمكنوا من الحصول على إحدى الوظائف عالية الأجر . وقد جاء بقلم الطبيب النفسى " جون فريل " صاحب كتاب " أسوأ سبعة أشياء

يقع فيها الآباء الصالحون " (مؤسسة اتصالات الصحة ، ١٩٩٩) :
" يصاب الآباء ومستشارو المدارس والمعلمون بالهلع من مجرد التفكير في كيفية إلحاق أبنائهم بكليات مرموقة ، ثم في كيفية حصولهم على وظائف مرموقة . وعندما يكون سوق العمل في حالة سيئة ، تكون هذه هي المشكلة الكبرى التي تستدعي القلق بشأنها . وإحدى الأشياء التي بدأ الآباء دفع أبنائهم تجاهها هي الأنشطة الزائدة عن المنهج الدراسي لتعزيز درجاتهم حتى يستطيعوا الالتحاق بإحدى الكليات . أعتقد أن هذا حل مقبول لمشكلة متوسطة الحجم ، لكنه تطور ليصبح عادة مستقلة بذاتها ".

إن العالم المادي الحديث تحكمه العديد من الأهداف أبرزها شغل الوظائف المرموقة ، وكسب المال ، والتميز ، إلا أن هذه الأهداف ليست هي الوحيدة التي تستحق السعيٍ ورائها ، بل قد لا تكون هي الأهداف الأكثر أهمية أصلاً . إلا أن كثيراً من الناس قد دفنوا أي أهداف أخرى وحجبوها عن أطفالهم - مثل السعادة ، والثقة بالنفس ، والصحة العاطفية - تحت وطأة كمية الأنشطة الضخمة التي أعدوها لإنتاج أطفال خارقين . هذا وأضاف أحد الباحثين بكلية الطب وطب الأسنان فيٍ " نيوجيرسي " قائلاً : " إن توقعات الكثير من الآباء لأبنائهم كبيرة جداً لأنهم يخشونٍ من الحالة التنافسية التي تسيطر على العالم الآن . فهم مهتمون جداً بمستقبل أبنائهم ".

ولكن لا يجب أن ننسى أن الأطفال لديهم الآن المزيد من الفرص . فعلى سبيل المثال لديهم الكمبيوتر ، ومحاضرات تعليم بناء الشخصية ، ومستشارو التربية ، وعدد لا يحصى من الدروس والأنشطة المنظمة التي تبدأ بعد انتهاء اليوم الدراسي والتي تستحوذ على النصيب الأكبر مما اعتدنا أن نطلق عليه وقت الفراغ . ومن الصعب بعد ذلك ألا يرغب الأطفال في استغلال كل هذه الفرص المتاحة أمامهم . وعلى أية حال ، فإن كل أب يريد أن يشعر بأنه قد بذل أقصى ما لديه تجاه طفله ، خاصةً وأن المال الكافي لعمل ذلك متوافر لدى العديد من الأسر الآن .

وقد أثبتت إحدى الدراسات الحديثة أن ٩١٪ من أطفال العائلات الثرية يتلقون دروساً فى الموسيقى والفن والرقص ، وأن ٨٧٪ منهم يشتركون فى المعسكرات الصيفية ، وأخيراً فإن نسبة ٨٦٪ من هؤلاء الأطفال يأخذون دروساً فى الألعاب الرياضية . ونحن عادة ما نسمع أن المزيد من المال يحقق المزيد من المتعة ، ولكن الحال يختلف بالنسبة لمثل هؤلاء الأطفال ، حيث إن ثراء عائلاتهم الفاحش قد يدفعهم إلى الجنون .

والأثرياء هم بالتأكيد الذين تدفعهم نواياهم الحسنة للضغط بشدة على أبنائهم . لكن من منا لا يتأثر بإغراءات النجاح ؟ إن " الأنفلونزا " ليست مرضاً مقصوراً على الأغنياء . فالحقيقة أنه يتوالد لدينا نحن الآباء متوسطو الحال شعوراً بالرضا عندما يتلقى أبناؤنا مثل هذه الكمية من أنشطة والدروس والتعليمات ، على الرغم من أن مثل هذه الأنشطة لن تجعل من أبنائنا أطفالاً خارقين ، ولكن الاحتمال الأكبر أن هذه الأنشطة المفرطة والمنظمة ستجعلهم ينضجون قبل الأوان ليصبحوا مثلنا منهكون عصبياً ، ومجهدون نتيجة الإسراف فى العمل ، ومحرومون من النوم ، ومعتلون الصحة عقلياً وبدنياً ، وتعساء غالباً .

كان " جون بى " من نوعية هؤلاء الأطفال . وكان يبلغ من العمر سبع سنوات فى أول لقاء لى به ، وكان ذا شعر أشقر متموج وعينين زرقاوين شاحبتين . وقد كان أبواه يأخذانه من طبيب إلى آخر فى محاولة منهم لعلاجه من نوبات الصداع الحادة التى كان يعانى منها . وكان كل ما يعتمد عليه الطفل هو الأدوية والوجبات الغذائية الخاصة والأعشاب . حتى والداه عرضاه على طبيب أمراض نفسية ، ولكن لم يفلح معه شىء وذلك لعدم استطاعة أى شخص التعرف على السبب الحقيقى وراء آلامه .

ولكن سرعان ما بدت مشكلة " جون " واضحة بالنسبة لى . فقد كانت حياته مليئة بالأنشطة لدرجة أنها فاقت أسلوب حياة الكثير من البالغين ممن أعرفهم : التدريب على لعبة كرة القدم مرتين أسبوعياً ، مباراة كرة قدم مرة أسبوعياً ، دروس جيتار أسبوعية ، وفصول لتعليم

لعبة الكاراتيه ، وغالباً ما يكون هناك ميعادان لممارسة اللعب كل أسبوع . وعلق " جون " على هذا قائلاً بأنه يُحب جميع هذه الأنشطة ، ولكن كان يبدو وكأنه ينقصه الحماس والطاقة ، وباختصار كان " جون " يكلف نفسه أكثر من طاقتها .

إن المرضى البالغين يستجيبون بنفس الطريقة عادة . فعندما يقعون تحت وطأة الضغط ، تزداد نوبات الصداع لديهم سوءاً ، بالإضافة إلى الشكوى من أعراض أخرى مثل آلام المعدة ، والشعور بالإحباط ، وسرعة الانفعال ، والإجهاد المزمن . فمثل هذه الأعراض شائعة ومعروفة لدى الأطباء بالنسبة للبالغين . وعادة ما تكون النصيحة كالتالى : " هون على نفسك " ، " لا تجهد نفسك فى العمل " ، " لتحصل على إجازة قصيرة " ، " تمهل قليلاً " . وهذه هى النصائح الشائعة من قبل الأطباء للمجهدين عصبياً . وعادة ما يخطىء الأطباء ومتخصصو الأمراض النفسية فى تشخيص مثل هذه الحالات مع الأطفال ، وذلك لأنهم لا يسألون عن أسلوب حياة الطفل وجدول مواعيده ، ولكن الأسئلة الصحيحة من شأنها أن تحسم الموقف فوراً .

فلم يكن لدى والدىّ " جون " أدنى فكرة أن برنامج أنشطة ولدهما قد يكون قاسياً بالنسبة له ، فاعتقدا أن ما يفعلانه كان لمصلحة "جون" ، لكنهما فى النهاية اتفقا أن يقللا من أنشطة الطفل بحيث لا يمارس أكثر من نشاطين فقط أسبوعياً . وبعد مرور شهر من تطبيق هذه السياسة ، اتصلا بى لكى يحيطانى علماً باختفاء نوبات الصداع لدى " جون " نهائياً . والواضح أن الأبوين لم يلقيا بتلك الأعباء على عاتق ولدها عن عمد . فقد اعتاد " جون " أن يخبرهما دائماً بمدى حبه لكرة القدم ، بالإضافة إلى مهارته فيها ، لذا فقد شجعاه على المضى قدماً . من منا لم يكن ليفعل ذلك ؟ فمن الطبيعى أن يظهر طفلك مهارة معينة فترغب أنت فى تنميتها .

لكن إذا ما أحسست بأن طفلك " يتخلف " عن أصدقائه فى إحدى المهارات ، ستجد نفسك فطرياً تبذل كل ما فى وسعك لكى تجعله

يسبق أقرانه . فعلى سبيل المثال تأتى له بالبطاقات التعليمية أو إحدى الألعاب الصوتية ، أو مدرسى الرياضيات الخصوصيين أو حتى إمداده بدروس خصوصية لتعلم فن التزحلق .

إذاً سواء كان الطفل متخلفاً أو متقدماً ، متحمساً أو خاملاً نجد لدينا رغبة طبيعية كى ندفعه تجاه المزيد والمزيد والمزيد . ولكن مع الأسف - ومثل معظم أمور الحياة - فإن الإفراط من الشيء الجيد قد تكون عواقبه وخيمة بالنسبة لك .

مجاراة الأقران

إن محاولة إقناع أى أب بأن يعطى فرصة لطفله كى يسترخى ولا يفعل شيئاً ليست بالشيء اليسير ، وخاصة عندما يلحظ تنقل الأطفال الآخرين بين الأنشطة المختلفة . فلا أحد يرغب فى أن يتخلف طفله أو طفلته عن باقى الأطفال .

إن ضغط الأقران واحد من أقوى الضغوط المسئولة عن إصابة أطفالنا بالمرض . " إذا ما قام جارنا " جونى " الصغير بفعل كذا وكذا ، فيجب أن يقوم طفلى بالمثل وإلا سيكون متخلفاً عن باقى الأطفال ". فتربية الطفل تشبه قيادة الجيوش ، ولكن بدلاً من إعداد الأسلحة النووية فى الحروب ، نعد الطفل كى يصبح أذكى ، وأقوى ، وأسرع ، وأحسن إعداداً ليكون أهلاً للمنافسة الضارية التى تحكم هذا العالم القاسى .

وقد غمرنى الإحساس بهذا " الضغط الناتج عن النظراء " ذات مرة ، حيث شعرت بالغيرة مثل جميع الآباء الآخرين عندما سمعت أن واحداً من أصدقاءِ ابنى ذى الخمس سنوات يتلقى درساً فى البيانو ولديه مدرس خاص يعلمه القراءة ، كما أنه يدرس لغة أجنبية ويتعلم التزحلق . ولكننى تساءلت ماذا إذا وضعت ابنى فى مثل هذا الموقف الصعب الذى لن يسهم إلا فى دفعه إلى حافة الهاوية ؟ ثم تذكرت أن ولدى يتمتع بالذكاء ، بالإضافة إلى كونه طفلاً سعيداً يبلى بلاءً حسناً فى مدرسته وله

الكثير من الأصدقاء . وعلى الرغم من ذلك فقد أعمتنى طموحاتى الخاصة ومخاوفى (المؤقتة على الأقل) وجعلتنى على وشك تدمير حياة ابنى .

وقد أعطى د . " راندى وييكس " ، أحد أطباء النفس ومدير معهد " نيو إنجلاند " للطب السلوكى ، النصيحة للعديد من الأطفال المثقلين بالأعباء والضغوط فقال : " مما لا شك فيه أن الجزء الرئيسى من المشكلة هو قلق الآباء البالغ من ألا يتمكنوا من مجاراة ما تقوم به إحدى العائلات الأخرى مع طفلهم ، فهم يعتقدون أن فشلهم فى عملية المجاراة هذه تعنى فشلهم كآباء أيضاً . فهم يهتمون بكم الأشياء التى يقدمونها لأبنائهم أكثر من اهتمامهم بالوقت الذى ينبغى قضاؤه معهم . وقد يكون أساس هذا السلوك عند الآباء هو مجرد محاولة لتعويض شىء آخر مفقود . فالأب والأم مشغولان ولا يستطيعان البقاء بجانب أطفالهما . إذاً فالحل هو تقسيم وقت طفلهما بين خمسة أنشطة مختلفة ، ولكن السبب الرئيسى وراء مثل هذا السلوك الذى ينتهجه الآباء هو أنهم بذلك يستطيعون أن يقولوا : " انظر كم أنا أبٌ صالحُ لأطفالى ".

كما تتفق د . " مارلين سورنسون " ـ إحدى طبيبات علم النفس التحليلى فى " بورتلاند " بـ " أوريجون " وصاحبة كتاب " كيف تتغلب على عدم ثقتك بنفسك ؟ " ـ مع د ." ويبكس " على أن مشاعر القلق هى المسئولة عن ضغط الآباء على الأبناء لمجاراة أقرانهم : " إن عملية المقارنة هى إحدى القضايا الكبرى لدى أولياء الأمور الذين يعانون من مشكلة عدم الثقة بالنفس . فهم يشعرون بوجود نقص ما لديهم ، ولهذا لا يكفون عن مقارنة أنفسهم دائماً بالأشخاص والآباء الآخرين . لذا فهم يرون إنجازاً أو إخفاقاً يقوم به طفلهم انعكاساً لصورتهم كآباء ".

وعندما ينكمش دور الآباء ليصبح مجرد رياضة تنافسية ، تكون النتيجة الحصول على أطفال أفضل قليلاً من النصب التذكارية ، ويبذل الآباء أفضل ما لديهم فقط لكى يتأكدون أن نصبهم هو الأضخم والأكثر بريقاً .

عينة من أطفال النصب التذكارية

يقدم كلاً من " ميلانى وجوزيف بلات " أفضل مثال على هذه النوعية من الآباء القلقين ممن يرون أبناءهم وكأنهم نصب تذكارية أو ميداليات . ينعم الزوجان " بلات " بحياة رغدة فى إحدى الضواحى بجوار مدينة كبيرة ، وقد ورثا عملاً تجارياً ناجحاً وثروة كبيرة من المال . لقد كانا يتمتعان بحياة مترفة ولم يفشلا إطلاقاً فى أن يجعلا أصدقاءهما يعرفون القيمة المادية لكل شىء يملكانه وما لديهما من الأصدقاء ذوى " الشأن الهام " . ولكن وفقاً لأحد أصدقائهما ، فإن لدى عائلة " بلات " إحساس بعدم الأمان والقلق بالرغم من هذا الكم الهائل من التظاهر بالشجاعة ، كما لو كانا لم يشعرا أبداً بأنهما قد وصلا إلى المستوى المطلوب الذى وصل إليه نظراؤهما .

تقيم هذه العائلة بمنزل جميل مرفق به ملعب تنس حيث قد تلقى أبناؤهم دروساً فى تعلم اللعبة بمجرد أن استطاعوا الإمساك بالمضرب . وعلى الرغم من ذلك ، فقد قررت عائلة " بلات " إلحاق ابنهم " بيتر " ذى الخمس سنوات بنادى التنس القريب لتلقى دروساً إضافية فى التنس . وكانت هذه الدروس عبارة عن مجموعة من الأطفال تتراوح أعمارهم بين أربع إلى خمس سنوات يحاولون رد الكرة التى أرسلها إليهم المدرب كل فى دوره . وقد كان " بيتر " هو الولد الوحيد الذى استطاع التعامل مع الكرة خلال أول درسين له ، حيث كان هو الوحيد وسط زملائه الذى أمسك بمضرب كرة تنس من قبل . ورأت " ميلانى " ضرورة الاتصال بالأمهات الأخريات بعد الدروس لكى تعتذر لهم عن ذلك ، فقالت لإحدى الأمهات : " أتمنى ألا يكون " مايكل " قد تضايق عندما رأى " بيتر " يرد كل هذه الضربات ". أعتقد أنه لا حاجة لنا الآن فى توضيح مدى الوساوس التى تسيطر على الأم الأخرى .

وفى أثناء أحد الدروس ، ثارت " ميلانى " بشدة لأن المدرب جعل الأطفال يقفزون لأعلى ولأسفل بدلاً من ضرب الكرة . لذا انقضت على المدرب وسألته عما يحدث.

" كيف تجرؤ على فعل هذا ؟ أنا أدفع ثمن اشتراك " بيتر " فى النادى لكى يتدرب على ضرب الكرة ".

وجاءت إجابة المدرب : " أنا لا أرى أية مشكلة يا سيدتى . من يهتم إذا ضرب ابنك عدداً أقل من الكرات هذا الأسبوع ؟ إن الأطفال يتدربون ويستمتعون جميعاً بوقتهم".

فردت " ميلانى " فى انفعال : " قد يكون الاستمتاع بالوقت مفيداً بالنسبة لبعض الأطفال ، لكن الأمر مختلف بالنسبة لطفلى . فـ " بيتر " لاعب تنس ماهر حتى أنه يستطيع هزيمة طفل آخر يبلغ من العمر سبع أو ثمان سنوات ؛ فلا أريدك أن تقلل من أهمية دروسه ".

وأضافت الأم التى أخبرتى بتلك القصة أنها وباقى الأمهات كن يراقبن الموقف وهن فى حالة ذهول عندما رأين " ميلانى " ممسكة بيد " بيتر " ومتوجهة إلى مدير النادى لكى تتقدم بشكوى . وأضافت نفس هذه الأم أنها سألت " بيتر " فى الأسبوع التالى إذا ما كان قد استمتع أم لا أثناء ممارسة التنس .

ولم تكن إجابته مجرد " نعم " أو " أنا أستمتع بها " أو حتى أى رد آخر تتوقعه من طفل . ولكنه أجاب مستخدماً نفس كلمات والدته بطريقة مخيفة : " حسناً " ، أنا ماهر جداً فى اللعبة . فأنا أستطيع هزيمة طفل آخر يبلغ من العمر سبع أو ثمان سنوات ".

ثم سألته هذه السيدة : " ولكن هل طلبت من والدتك أن تتلقى الدروس مرتين أسبوعياً ؟ "

" لا ، فهى أرغمتنى على ذلك بسبب مهارتى الشديدة ".

عندما تجبر طفلك أن يمارس رياضة لأنها تروق لك (حيث أن كلاً من " ميلانى وجوزيف " يمارسان لعبة التنس) وليس لأنها تروق له ، تصبح وكأنك تعيش حياته بدلاً منه .

يقول د . " سال سيفير " : " إننا نحاول عن طريق الضغط على أطفالنا بشدة تحقيق رغبات مترسبة لدينا منذ مرحلة الطفولة ، أو تطلعات معينة غرسها فينا آباؤنا ، ونحاول نحن بدورنا غرسها بداخل أطفالنا أو لدى المجموعات المناظرة لنا أو لدى جيراننا .

" فنحن نعيش من خلال أطفالنا . وتقييمنا لأنفسنا يعتمد على ما يفعلونه هم ".

ويكون أحد أسباب هذا السلوك هو أننا نشعر عند تقييم أنفسنا بوجود نقص ما لدينا ".

كما يضيف د. " ديفيد إلكيند " : " قد تجد فى كلامى بعض المبالغة حين أقول أن هناك رابطة قوية بين الإخفاق الوظيفى من جهة والاهتمام المبالغ فيه بنجاح الأولاد فى رياضة ما من جهة أخرى ، فيصبح الأطفال بذلك رموزاً للعمليات التنافسية المثبطة للعزم لدى آبائهم فى أماكن عملهم ".

وقد أخبرنى أحد أطباء الأمراض النفسية ـ والذى قد عالج العديد من الأطفال المجهدين عصبياً ـ ذات مرة بقصة ولد فى الصف الخامس يدعى " سام " ، أُجبر على تحمل عبء إفلاس أبيه . كان الطفل متفوقاً دراسياً ودائم الحصول على تقدير (A) ، كما أنه كان رياضياً متعدد الأنشطة وعضواً منتخباً فى اتحاد الطلاب . وعلى حد وصف أحد المدرسين له ، فقد كان " طفلاً موهوباً غير تقليدى " وكانت موهبته هذه مصدر فخر لأبويه . ولكن بعدما أعلن والده إفلاسه ، وجد " سام " أن عملية إرضاء والديه تزداد صعوبة كل يوم ، فبدلاً من تشجيع ولدهما ، لكى ينمى مواهبه ، أرادا منه أن يكون الأفضل فى جميع المجالات وكذلك دفعاه للاشتراك فى المزيد من الأنشطة لكى يلمع نجمه .

وأضاف طبيب الأمراض النفسية : " وفى أحد الأيام قال الولد متجهماً : " لن أقوم بهذه الأنشطة بعد الآن . فمنذ أن فقد والدى عمله ، أشعر وكأن هناك حملاً ثقيلاً على ظهرى يضغط علىَّ بشدة . أعنى أننى

أستطيع أن أتحمل أعباء حياتى الخاصة بصعوبة فكيف أستطيع أن أتحمل أعباء حياة أبى أيضاً ؟ "

وقد أدت مقاومة " سام " الدائمة لضغوط والديه إلى العديد من الخلافات بينهم والتى قادتهم فى النهاية إلى عيادة الطب النفسى . " أخبرت هذه العيادة والدىّ " سام " أن ابنهما طفل رائع ، سواء أدى كل هذه الأنشطة أم لا . واقترحت أن عملية تقليل بعض هذه الأنشطة ستحسن من شعور الطفل ، وبالتالى ستنعكس صورة تحسن طفلهما هذه عليهما ، فقد لوحظ اهتمامهما الشديد بالمظاهر . فقد كان " سام " طفلهما الوحيد وبسبب المشكلات المالية المعقدة ، تنامى لديهما الأمل بأن يحسن " سام " من صورتهما أمام الآخرين ".

وعندما أدرك والدى " سام " الضغط الذى مارساه على ولدهما بشكل لا ينم عن الفطنة ، أبديا رغبة شديدة فى محاولة التخفيف عنه كى يعود إلى حالته الطبيعية ، فقاما بتقليل أنشطته . والأهم من ذلك أنهما بدءا فى الثناء عليه عندما كان يبلى بلاءً حسناً بدلاً من اعتبار مجهوده أمراً مسلماً به بل وحثه على بذل المزيد من الجهد . وفى خلال فترة قصيرة ، عاد " سام " إلى حياته السابقة ليصبح طفلاً سعيداً متحمساً مرة أخرى .

وقد تكون ممارسة الضغط على الأطفال أكثر حدة ، بل وقد تبدأ فى مرحلة مبكرة ، وذلك عندما يفكر الآباء فى تكوين أسرة فى سن متأخرة . ففى بعض الأحيان تجعل الخطط المسبقة وتأجيل الزواج الآباء يتصورون أن طفلهم القادم سيصبح المستودع الذى يضعون فيه جميع أمانيهم وأحلامهم . فالأمهات الأكبر سناً والمتطلعات إلى المستقبل يدركن أن طفلهن الأول غالباً ما سيكون طفلهن الوحيد .

ينتمى كلٌ من " بول " وتينا " إلى نوعية الأزواج المحنكين والتى تتزايد باستمرار . فقد تزوجا عندما كانا فى العقد الرابع من عمرهما وأمضيا عدداً من السنوات يترقيان فى العمل معاً ويدعمان مستقبلهما المالى . وكانت فرصة " تينا " فى الإنجاب قد أوشكت أن تضيع ، لذا

فعندما وصل " بول " إلى سن الأربعين و" تينا " إلى سن الثامنة والثلاثين ، قرر الزوجان إنجاب طفل . وبعد عدة محاولات فاشلة للحمل دامت سنة ، لجأ الزوجان إلى عملية أطفال الأنابيب . وكانت إجراءات هذه العملية منظمة للغاية ، فكان لكل إجراء ميعاد محدد . وبعد أربع محاولات قاسية ، نجحت العملية وتمكنت " تينا " من الحمل .

وقد تعاملت " تينا " مع مسألة حملها كما تتعامل مع مهنتها . فقد اعتادت على أداء مهام كبيرة فى حياتها المهنية ؛ لذا فقد نظرت بنفس الطريقة إلى عملية تربية الطفل . فقامت بقراءة جميع الكتب الشهيرة عن الحمل وتربية الأطفال ، وقد أمدتها المعلومات التى وجدتها بنوع من السيطرة على الأمور . وفى الأسبوع السابع والثلاثين من حملها ، أنجبت " تينا " طفلتين توأم تتمتعان بصحة جيدة ، إلا أن الشكوك بدأت تساور الأم بوجود شيء ما خطأ فى طفلتيها حديثتى الولادة . فقد اعتقدت " تينا " أنهما غير مكتملتى النمو . فقد قرأت " تينا " فى أحد الكتب أن فترة الحمل الطبيعية عادة ما تمتد لكى تصل إلى ٤٠ أسبوعاً ، ووفقاً لحسابها فقد جاءت طفلتاها ثلاثة أسابيع مبكرة . وعلى الرغم من تأكيد طبيبها أن فترة ٣٧ أسبوعاً تعد فترة حمل طبيعية ، فإن " تينا " اعتبرت طفلتيها غير مكتملتى النمو وبدأت تقلق بشأن مدى ما سوف تتمتعان به من صحة .

وسرعان ما بالغت " تينا " فى حماية الطفلتين ، فكانت تسجل بدقة كميات البول والبراز لدى الطفلتين ؛ كذلك طلبت من طبيب الأطفال أن يزنهما يومياً . فقد أخبرته أنها تريد التأكد من أنهما ليستا متخلفتين عن باقى الأطفال الرضع من أقرانهما .

وأخبرنى طبيب الأطفال أن سلوك " تينا " هذا لا يعد شاذاً وسط غيرها من الأمهات الأكبر سناً وأصحاب الخبرة ." كل شيء فى حياتهن يتم التجهيز له مسبقاً حتى عملية الحمل نفسها . حيث انتظرن طويلاً قبل أن يتمكن من إنجاب طفل ، وبالتالى لا يرغبن فى أن يضيع كل

مجهودهن هباءً . لذلك تجدهن مبالغات فى طريقة حماية أطفالهن فى محاولة للتأكد أن أطفالهن يسيرون فى المسار القويم .

فتحاول " تينا " عن طريق تسجيل نسب البول والبراز وكذلك وزن طفلتيها أن تحكم قبضتها على عملية تربيتهما وذلك عن طريق قياس ما تستطيع قياسه لديهما . بالطبع فإن ما تفعله هذا هو مجرد وهم لا غير . والدليل أنها لم تتمكن بالرغم من كل ذلك من إحصاء عدد المرات التى تذهب فيها البنتان إلى دورة المياه ، ولا حتى استطاعت أن تتحكم فى معدلات ذكائهما الفطرى .

" فهل تتخيل استخدام كمية بول طفلك كوسيلة لمقارنته مع الأطفال الآخرين ؟ فليكن الله فى عون هاتين الطفلتين فيما بعد ! "

نموذج مصغر لى

إن أحد أسباب التفكير فى إنجاب طفل هو تمرير الجينات الخاصة بنا للجيل التالى ... أو كى نتمكن من تحقيق جزء صغير من مفهوم الخلود ، ونحن نطلق على هذه العملية عملية التكاثر . هذا ويعد كل طفل فى حد ذاته حالة فريدة واستثنائية (عدا بالطبع التوائم المتطابقة) . ويختلف هذا الطفل عن والديه . فكل حيوان منوى أو بويضة يحتوى على نموذج جينى مختلف ؛ وعندما يجتمع الاثنان فى لحظة الحمل ، تكون النتيجة تكوين وحدة جينية متفردة بذاتها .

لهذا فإن أطفالنا ليسوا ببساطة نسخاً مكررة منا . نعم قد يشاركوننا نفس الجينات ولكنهم ليسوا مستنسخين منا . وهم قد يبدون أو يتكلمون أو حتى يتصرفوا مثلنا ، لكن غالباً ما يكون لهم اهتمامات وقدرات واستعدادات مختلفة . ونحن ننسى هذه الحقيقة فى بعض الأحيان .

فى أحد الأفلام ، قام الممثل " جيمس فان دير بيك " بتمثيل شخصية " جون ماكسون " الظهير الرباعى بفريق كرة القدم فى إحدى المدارس الثانوية فى إحدى البطولات والذى كان مصدراً لفخر قريته فى

الجنوب . عندما خسر الفريق بعدما أسرف اللاعبون فى شرب الخمر فى الليلة التى سبقت المباراة ، فغضب والد " جون " والذى كان مشجعاً متحمساً للفريق وقال لابنه فى غضب : " لقد أضعت فرصة عمرك " .

فصرخ الابن معترضاً : " إن اللعب فى " ويست كانان " لا يعد فرصة العمر " .

" إن ما فعلته هو خطأ محقق ، كما أن أسلوبك فى الكلام أسلوب وقح . لقد كانت هذه هى فرصة العمر بالنسبة لك ..."

صرخ جون : " بالنسبة لك أنت . فربما كان اللعب فى " وست كانان " يمثل فرصة حياتك . وأنا لا تهمنى حياتك ".

يضيف د. " سيفير" أن الآباء يعيشون نيابة عن أطفالهم لأنهم يؤمنون أنه كلما زاد بريق أبنائهم توهجاً ، انعكس ذلك عليهم بصورة أفضل . ولكن عندما نتحدث عن أطفال هؤلاء الآباء ممن تشبه حياتهم البحر الهائج من حيث سرعة الإيقاع ، وكثرة العمل ، والضغوط ، نلاحظ اختفاء هذا البريق تماماً عند الأبناء .

وعلى حد قول " جيم لوميس " ـ مدير خدمات دعم الأسرة والطفل بمركز " كونيكتيكت " لطب الأطفال ـ فإنه من الصعب الفصل بين حياتك الخاصة بما فيها من أمان ورغبات وبين حياة أطفالك : " فهم صورتنا المنعكسة فى المرآة . فغالباً ما نعالج العديد من بقايا المشكلات التى عانيناها مع آبائنا من خلال أطفالنا . فلا ينبغى أن تقول لطفلك : " أنا أحبك على الرغم من عدم بلائك بلاءً حسناً فى دراستك " ، ولكن من الأفضل أن تقول له : " حاول أن تبذل أفضل ما لديك " أو " حاول أن تصبح أفضل فى هذا المجال " أو " يجب أن تحسن من مستواك ".

من منا لا يريد أن يكبر طفله ليصبح مثله فى يوم من الأيام ؟ لا أحد بالطبع . فمن الطبيعى أن نرى أطفالنا نسخاً مصغرة لنا أو " مينى مى"، وهذا هو الاسم الذى اختاره الممثل " أوستين باورز " بذكاء شديد لكى يطلقه على نسخته الصغيرة المستنسخة منه وذلك فى أحد الأفلام .

فنحن نستخدم الضمير " مى " هذا كى نشير إلى رؤية مثالية لأنفسنا ، فيصبح من الصعب الاعتراف بأن لدينا نقصاً ما أو أن أسلوب حياتنا ليس صحيحاً . حتى فى حال إدراكنا لتلك الحقائق ، فإنه من العسير بالنسبة لنا تغيير نمط حياتنا بعد كل هذه السنوات .

عرقلة المسيرة الطبيعية لنمو الأطفال

عادة ما ننظر إلى كمية الضغوط الكبيرة التى نواجهها على أنها مجرد جزء من حياتنا اليومية ، التى لا مفر منها ، ونستطيع مع مرور الوقت التكيف مع متاعب الحياة التى تواجهنا بها دائماً . (أو على الأقل نعتقد أننا نتكيف معها ، فالأمراض المتزايدة التى يصاب بها البالغون نتيجة الإجهاد العصبى مثل الصداع . وأمراض القلب ، والالتهاب العصبى ، الليفى وألم الظهر .. إلخ تثبت العكس) . إن لدى كل منا وسائل دفاعية خاصة تحميه من مخاطر الضغط ، إلا أن هذه الوسائل لم تكتمل بعد لدى أطفالنا . لذا فإن الكثير من المشكلات اليومية المعتادة بالنسبة لنا قد تمثل مصدر ضغط شديد بالنسبة للأطفال .

يقول " جودسن كلبرث " مدير تحرير مجلة " الآباء المتعلمون والأطفال " : تخيل نفسك تلتحق بوظيفة مختلفة كل سنة وما يترتب على ذلك من أن يكون لك مدير جديد وزملاء جدد ومواقف وتطلعات جديدة . أمر مخيف ، أليس كذلك ؟ "

فوفقاً لأحد الخبراء ، فإن المكون الرئيسى للضغط العصبى هو عملية التغيير . فالاستقرار يمثل الدعامة الرئيسية التى يرتكز عليها الطفل أثناء مراحل نموه . لذا فإن الريبة تزحف إلى نفس الطفل مع أى تغيير يطرأ على حياته بالمنزل أو بالمدرسة ، وغالباً ما تكون هذه الريبة مصدراً للضغط عليه .

وتمثل حالة عدم الاستقرار العائلى أحد أهم أسباب عرقلة المسيرة الطبيعية لنمو الأطفال ، وقد يكون عدم الاستقرار المنزلى هذا نتيجة

العلاقة المتوترة بين الأبوين ، أو مولد أخ جديد ، أو الصراع مع أخ موجود فعلاً ، أو حتى اهتمامات بشأن الخصوصية أو المشكلات المالية . لذا كن واثقاً بأن كل ما يهدد استقرار الأسرة يهدد صحة الطفل أيضاً، أما الطلاق، فهو العامل الأساسى فى هدم استقرار أى أسرة .

كانت " جاكلين " طفلة سعيدة ومليئة بالحيوية وكانت تبلى بلاءً حسناً فى مدرستها الواقعة بإحدى ضواحى " بوسطن " . فقد اعتادت أن تعيش مع والديها (وكلاهما يعمل) ، حتى بدأ والداها فى إتمام إجراءات الطلاق . وكانت " جاكلين " تبلغ من العمر خمسة عشر عاماً حينها ، وقد صدمتها بشدة أخبار الانفصال هذه ، وخصوصاً حينما علمت بقرار والدها بالانتقال إلى " أريزونا " لكى يبدأ حياته من جديد .

وقد تدهورت علاقة " جاكلين " بوالدتها بعد رحيل أبيها . فقد كانتا تتشاجران على أتفه الأشياء التى عادة ما تسبب خلافاً بين الأمهات وبناتهن المراهقات مثل : نفقات الملابس ، طلب خط تليفون منفصل والتجوال ليلاً خارج المنزل . وعلى أى حال ، فقد ثارت " جاكلين " بشدة عندما فرضت والدتها على أنشطتها الاجتماعية بعض المحاذير والتعليمات العادية . وفى إحدى نوبات الغضب ، حزمت الابنة حقائبها وسافرت إلى " أريزونا " للإقامة مع والدها .

واعتقدت " جاكلين " أن أباها سيكون أقل تشدداً من والدتها . كانت " جاكلين " ترفض القيود مثل باقى المراهقين وأملت أن يسمح لها والدها بأن تفعل كل ما يروق لها . وقد سمح لها فعلاً بذلك ، ولكن المشكلة كانت عدم اهتمامه بما تفعله " جاكلين " . فهو لم ينتبه إليها إطلاقاً منذ وصولها إلى " أريزونا " ، والسبب هو محاولته بدء حياته من جديد . فكان من الواضح بالنسبة " لجاكلين " أن عملية " البدء من جديد " هذه تعنى قطع جميع الروابط التى تربطه بالماضى بما فى ذلك ابنته .

هذه الأحداث دمرت " جاكلين " نفسياً ، فقضت الباقى من فصل الصيف فى " أريزونا " مع والدها ثم عادت إلى " ماساشوسيتس " . وبعد عودتها لأمها بفترة قصيرة ، أصيبت بنوبات من الدوار والإغماء المتكرر .

وبعد فحوص طبيب الأطفال ، وطبيب الأعصاب ، وطبيب الأمراض الصدرية ، ثبت عدم وجود أى علة جسدية لديها . وفى آخر الأمر توصل الأطباء الثلاثة إلى نفس التشخيص وهو : ضغط نفسي نتيجة طلاق والديها وما تلاه من رفض والدها لها . وبعد شهور من العلاج ، انخفض عدد نوبات الإغماء لدى جاكلين ، كما بدأت علاقتها مع والدتها تتحسن تدريجياً .

ولم تكن " ستيفانى " ذات الثلاثة عشر عاماً محظوظة مثل " جاكلين " . فقد اعتادت منذ الصغر أن تشاهد والدها ووالدتها يتشاجران طوال الوقت . فتقول " ستيفانى " : " لم أرهما قط فى حالة انسجام . فهما يتجاهلان بعضهما البعض تماماً فى الأوقات القليلة التى لا يصرخ فيها كل منهما فى وجه الآخر ".

وقد تألمت " ستيفانى " وأخوها الأكبر بشدة بعد انفصال والديها . ولم يكن أياً منهما مستعداً لقسوة الأحداث التالية للطلاق . فقد كانت معركة الحصول على حق حضانة الأطفال معركة شرسة وطويلة حقاً ، ناهيك عن التهم والتهم المضادة من نوعية أب أو أم غير أكفاء ، أو الخيانة الزوجية ، أو الإيذاء النفسى . ولكن فى النهاية ، حصلت الأم على حق حضانة الطفلين ، ولكن لم تنته هذه المعركة بصدور حكم المحكمة . فقد استمر شجار الأبوين عبر الهاتف ووجهاً لوجه أيضاً ، وذلك عندما كانا يتقابلان فى أحد الأنشطة المدرسية أو فى أى مناسبة أخرى .

وقد حاولت " ستيفانى " بشجاعة الالتزام بموقف الحياد وسط والديها المتحاربين . ومع ذلك فقد بدأت أعراض الإصابة بالضغط العصبى نتيجة عملية الطلاق الفوضوية هذه تظهر بوضوح على " ستيفانى " فى صورة زيادة فى الوزن نتيجة تناول الطعام بكميات كبيرة . وفى غضون ستة أشهر ، تحولت " ستيفانى " من فتاة مراهقة طبيعية الجسم إلى فتاة بدينة . وقد تزايدت حالة السمنة هذه سوءاً حتى أصبحت " ستيفانى " منبوذة داخل مدرستها . وقد فحصها طبيب الأطفال وأجرى لها بعض الاختبارات لكى يتأكد من عدم وجود أى علة جسدية بها . وعندما

توصل الطبيب إلى أن سبب زيادة وزن " ستيفانى " يرجع إلى حالة من الضغط العصبى تسببت فى تناولها للطعام بشراهة ، نصحها باستشارة طبيب أمراض نفسية .

وبعد مرور سنة ، ظلت " ستيفانى " بدينة وواقعة تحت وطأة الضغط ، بل ومنبوذة داخل مدرستها أيضاً ، وهى تتابع حالتها مع طبيب أمراض نفسية وتزوره مرتين أسبوعياً . وعلى الرغم من ذلك لم يكن هناك جديد فى السبب الجذرى لحالتها هذه ؛ فمازالت مشاجرات والديها مستمرة . ويبدو أن حالة " ستيفانى " لن تتحسن إلا إذا تغير هذا الوضع القائم .

إن الصداع هو أكثر الحالات المرضية شيوعاً لدى الأطفال ، وذلك عندما تؤدى طريقة حياة العائلات الفقيرة إلى ما يطلق عليه بعض الأطباء " خلل فى عملية التواصل " . أو بمعنى آخر " التواصل المحدود بين الآباء والأطفال " . هذا وقد اهتمت إحدى الدراسات بالأطفال التى ترجع أسباب نوبات الصداع النصفى لديهم ـ وفقاً لتشخيص أطبائهم ـ إلى اضطرابات حياتية أسرية . وتلقت مجموعة من أولئك الأطفال وكذلك آبائهم علاجاً أسرياً ، بينما كانت وسيلة علاج مجموعة أخرى من الأطفال هى تناول أدوية الصداع يومياً . ترى أى الطريقتين كانت أكثر فاعلية ؟ لا هذه ولا تلك ، وهذا هو بيت القصيد . فقد كان لكل من طريقة العلاج الأسرى التى أكدت على أهمية التواصل بين الآباء والأبناء ، وكذلك طريقة العلاج بالأدوية نفس النتائج فى علاج الأمراض المتعلقة بالضغط العصبى . والآن أى الطريقتين تفضل فى علاج نوبات صداع طفلك ؟

إن فشل العلاقات الشخصية وانهيار الزيجات مجرد أحداث واقعية اعتدنا عليها فى ثقافتنا الحديثة . فليس باستطاعة الآباء السيطرة على جميع المواقف ، كما تتضاءل فرص القدرة على السيطرة على الموقف لدى أبنائنا أيضاً . فهم لا يختارون آباءهم ، وبالطبع لم يكن قرار الطلاق بأيديهم . فنحن غالباً ما نقلل من شأن أثر عملية الطلاق على الأطفال .

والأسوأ من ذلك أننا قد نستخدم أطفالنا كضمانات نحقق بها مآرب شخصية أنانية . وفى كلتا الحالتين ، عادة ما يدفع الأطفال ثمناً باهظاً لما نقوم به نحن من اختيارات مصيرية فى حياتنا .

لابد أن تسير العجلة

إن أحد القرارات التى قد نتخذها أيضاً فى حياتنا ، عن وعى أو دون وعى ، هو المدى الذى نسمح به لأعبائنا الحياتية بأن تأخذنا بعيداً عن حياة أطفالنا . وأنا أميل لتشبيه الحركة الوظيفية للأسرة داخل المجتمع بعجلة الدراجة ، حيث تكون العائلة كوحدة متكاملة هى . مركز هذه العجلة، فهى المحور الذى يدور حوله إطار المجتمع . وتتعدد الأسباب التى تلقى بالأفراد خارج محور العائلة . وكل سبب من هذه الأسباب يمثل قوة اجتماعية معينة تحاول إبعادنا عن هذا المحور . ونحن نواجه العديد من هذه الأسباب التى قد تجذبنا تجاهها أو تلفظنا بعيداً عنها ، مثل العمل (الخاص بكل من الوالدين غالباً) ، والأصدقاء ، والأنشطة الترفيهية ، والضغوط المالية ، والأعمال الروتينية .. إلخ . إن وظيفة المكابح فى عجلة الدراجة تنتهى عند نقطة التلاقى مع الحافة والإطار . ولكن فى حياتنا اليومية ، فإن قوى الطرد المركزية ـ والتى تبعدنا من مركز الأسرة ـ عادة ما تعمل دون ضابط . عكس عجلة الدراجة ، وبالتالى فإننا نفشل فى أن نضع إطاراً حول الأسرة لحمايتها ، أو بمعنى آخر لا نستطيع أن نقول : " هذا يكفى . لقد جاء وقت الشئون الأسرية ". وبدون هذا الإطار لن تؤدى عجلة القيادة وظيفتها مما يتطلب البحث عن وسائل تمكننا من إيقاف تلك القوى الجاذبة لنا من جميع النواحى . وتختلف أحجام العجلات باختلاف العائلات وكذلك تختلف أعداد وأطوال المكابح . لكن طالما ظل المحور متماسكاً والاهتمام بالأطفال قائماً ، ستمضى الدراجة فى طريقها بهدوء عبر مختلف ظروف الحياة الأساسية والفرعية .

وتمثل المشكلة الاقتصادية واحدة من أضخم المطبات التى تعترضنا فى حياتنا . فغالباً ما يكون الدخل المادى لكل من الأب والأم ضرورياً فى مواجهة نفقات الحياة الضرورية مثل مستلزمات المنزل ، البقالة ، رعاية الطفل ، وسائل المواصلات والملابس . هذا بالإضافة إلى الأموال الأخرى اللازمة لقضاء الإجازات ، وتعليم الأطفال ، ونفقات ما بعد التقاعد . وتعد هذه العملية من أكبر التحديات التى تواجه الكثير من العائلات حتى بالنسبة لهؤلاء الذين يعتبرهم الكثيرون " أغنياء " .

بالطبع لا يبدى " ذوى الثراء الفاحش " اهتماماً بالغاً بمثل هذه المشكلات ، ولكن بالنسبة لباقى الناس ، فهم فى صراع دائم مع إحدى هاتين المشكلتين : إما محاولة التأقلم مع الوضع الاقتصادى الحالى ، أو الترقى المهنى للوصول لحياة اقتصادية أفضل . ونحن نزيد من صعوبة تلك المهمة على أنفسنا وذلك عندما نبدد الأموال بمجرد الحصول عليها مما يدفعنا إلى بذل المزيد من الجهد والعناء كى نحصل على غيرها . وقد ساهمت فى تكوين هذه الدائرة المفرغة التركيبة المكونة من المادية ، والطموح والضرورة الملحة .

وتبدو الآثار التدميرية للضغوط الاقتصادية على وحدة الأسرة بصورة أوضح على العائلات الفقيرة . ولكن الفقر نفسه قد يساهم فى تدمير العائلات مما يؤدى لتدمير الأطفال تبعاً لذلك .

تقول إحدى المربيات التى تعمل فى مدرسة تقع بأحد الأحياء الفقيرة جداً فى " بنسلفانيا " : " ينتشر العنف بدرجة كبيرة داخل هذه المنطقة ، وترتفع كذلك معدلات الجرائم وتعاطى المخدرات والكحوليات ، وعادة ما يكون أولياء الأمور أميين أو محبطين . فمن الصعب على الكثيرين التغلب على المشكلات والآداء بشكل جيد بسبب الأبوة المبكرة والضغوط الآنية . لكن " بنسلفانيا " الآن تدخل مرحلة إصلاحات اقتصادية واسعة . لذا ففرص العمل أصبحت متوافرة أمام الآباء ". ولهذا لا يجد هؤلاء الآباء الوقت الكافى للبقاء مع أطفالهم . وتكون النتيجة على حد قول المربية ، اتجاه الأطفال للمخدرات وارتكاب

الجرائم ، وكذلك الانضمام للعصابات والمنحرفين ، حيث تجبر الظروف الاقتصادية أولياء الأمور على البقاء خارج المنزل لفترات طويلة .

ولاحظت تلك المربية أيضاً وجود مشكلات مماثلة على الجانب الآخر فتقول : " لقد عملت أيضاً لدى اثنتين من المدارس التى تتمتع بأنظمة ثرية للغاية " : من خلال خبرتى الشخصية فى مثل هذه المجتمعات ، أستطيع الجزم بأن المصدر الأساسى لضغوط هؤلاء الأطفال يكمن فى عدم اهتمام آبائهم . إن مشكلة الأبناء تتلخص فى نقطتين هما ! مدى منطقية ما يتوقعه الآباء منهم ، وكذلك مدى" تواجد الآباء مع أبنائهم " . وتضيف أن الآباء في المجتمعات التى تحقق تقدماً ورخاء اقتصادياً تأخذهم الأطماع المالية بعيداً عن عائلاتهم .

وأنا ألاحظ مثل هذه الضغوط المالية فى العمل فى المجتمع الذى أنتمى إليه . فيقوم عدد لا بأس به من الرجال بقطع رحلة يومية من وإلى " نيويورك " وذلك من أجل العمل . فهم يتركون منازلهم فى الصباح الباكر قبل استيقاظ أبنائهم وذلك للحاق بالقطار ، ثم يعودون إلى منازلهم ليلاً بعد نوم أطفالهم . وعلى الرغم من أننى لست من أنصار تمييز أحد الجنسين على الآخر ، ولكن فى مجتمعى يوجد العديد من الأمهات غير العاملات ؛ ولكن بالنسبة للسيدات اللاتى يسافرن إلى أعمالهن يومياً ، فإن روتين حياتهن اليومية مطابقاً لروتين الرجال . ونحن لا يمكن أن نصف مثل هؤلاء الآباء إلا بـ " آباء آخر الأسبوع " . وهذا لا يجعل منهم آباء غير صالحين ؛ فمعظمهم آباء محبين ومهتمين بأطفالهم ، لكن لا تزال عملية السعى وراء المال تدفعهم بعيداً عن أطفالهم طوال خمسة أيام من مجموع سبعة أيام أسبوعياً .

وبالنسبة لبعض الآباء ، يكون إجهاد العمل الشديد هذا أو البقاء خارج المنزل لفترات طويلة بعيداً عن عائلاتهم لتكوين الأموال مجرد مسألة اختيارية ؛ بينما يكون ضرورة ملحة للبعض الآخر . وفى كلتا الحالتين ، فإنه كلما قلت نسبة تواجدنا مع أطفالنا ، زاد احتمال أن ينتهى بهم الحال كالأطفال التى وصفتهم المربية من " بنسلفانيا " .

ما أسهل الكلام !

من حق الأطفال علينا أن نضع لهم بعض الضوابط السلوكية وذلك لكى يتمكنوا من التمييز بين ما هو صواب وما هو خاطىء ، أو بين ما هو صالح وما هو فاسد . وعلى أى حال ، فإنه كلما ازداد مجتمعنا خشونة ، زادت صعوبة التفريق بين السلوك المقبول وغير المقبول . فقد نلقن أطفالنا درساً ما ثم يقوم مجتمعنا بإثبات العكس . فعلى سبيل المثال ، نقول لهم أن الجنس غير مباح للأطفال ، ثم يشاهدون مراهقين صغاراً فى مواقف جنسية على شاشة التلفاز أو فى أحد الأفلام . وقد نؤكد لهم أضرار العنف ، وعلى الرغم من ذلك تجدهم " يتصارعون " باستخدام شخصيات الـ " بوكيمون " المختلفة . وقد تؤكد لهم أيضاً أهمية بذل أفضل ما في وسعهم ، ثم يلاحظون أن أصحاب الإنجازات العظيمة هم فقط من ينالون الأوسمة حتى فى حالة عدم تلائم جهودهم المبذولة مع قدراتهم الكامنة . كما نخبرهم بأن المال ليس كل شيء فى الحياة ، ثم يرون مدى سيطرة المادية على مجتمعنا . ونعطيهم دروساً فى أهمية الحياة الأسرية والوفاء ، بينما يجدون واقع الطلاق الأليم يزحف نحو العائلات من حولهم ويمزقها . إن كل هذه الدروس المتضاربة التى يتلقاها أطفالنا أثناء مراحل نموهم تخلق بداخلهم صراعات عديدة ، وتؤدى بهم هذه الصراعات إلى حالة من الحيرة والإحباط .

من المستحيل أن نحجب أطفالنا تماماً عن جميع قوى الضغط التى يقذفها بها المجتمع يومياً ، ولكن أفضل ما نستطيع عمله هو تقليل تعرضهم لأغلب التأثيرات الضارة ومساعدتهم فى التعامل مع بقيتها . قد يذكرنا هذا الصراع المستمر بصراع " ديفيد " مع أحد وحوش المجتمع " جولياث " . ولكن هل تتذكر ؟ لقد انتصر " ديفيد " فى النهاية . فهل تستطيع أن تنتصر مثله ؟ فليس عليك حتى أن تستخدم أداة رمى الحجارة كما فعل هو .

إن أفضل وسيلة تساعد بها طفلك على التغلب على إحدى الصعاب التى يواجهها هى أن تتحدث معه عنها . ولذلك يعتقد الكثيرون أننا عندما نتناقش مع أبنائنا فى قضية الجنس أو العنف أو أى قضية أخرى نكون بذلك قد أدينا واجبنا الأبوى ، مما يمدنا بشعور أفضل ، بل وشعور بالراحة أيضاً . فعلى الرغم من كل شئ ، فإنه ليس من السهل أن تجد الوسيلة التى تتحدث بها مع طفل ما قبل المراهقة عن الجنس ، وعلى الرغم من ذلك فإن الاعتقاد بأن محادثة واحدة مع طفلك يمكن أن تساعده فى مواجهة ضغوط الحياة يعد خطأً بالغاً . فالطفل لا يستوعب الدرس جيداً إلا بعد إعادته على مسامعه مراراً وتكراراً .

فقد أكدت دراسة أجرتها مؤسسة " قيصر " للشئون الأسرية أهمية عملية التكرار ؛ ففى هذه الدراسة أكد العديد من الأطفال أنهم نادراً ما يتحدث معهم آباؤهم عن مشكلاتهم الخاصة . وعندما يفعلون ، لا يكون لهذه الحوارات أثرٌ على المدى البعيد . فنصف الأبناء ممن تتراوح أعمارهم ما بين ثمانية إلى أحد عشر عاماً لا يتذكرون ما قاله آباؤهم لهم .

تقول " تينا هوف " من مؤسسة " قيصر " للشئون الأسرية : " وهذه القضية ليست من النوع الذى تتحدث فيه لمرة واحدة حتى تضع حداً لها ثم تتأكد من حذفها من قائمة الأعمال التى قمت بأدائها " . والملاحظ أنه يصعب على الكثير منا أن يدرك هذا التصور . فالحديث مع أطفالنا ليس عملية يمكن توقيتها ، لأن التربية هى عملية مستمرة والتى تتطلب إمكانية التواجد معهم والمرونة والإحساس بالغير . وإليك عشر نصائح تسهل عليك أداء هذه العملية .

١. ابدأ أعمالك مبكراً .
٢. بادر بفتح حوارات مع طفلك .
٣. تحدث معه حتى الموضوعات الشائكة والعلاقات العاطفية .
٤. اجعل الحرية فى التعبير عن الذات هى البيئة السائدة فى الحوار .
٥. اجعله يتواصل مع مبادئك .

٦. استمع لطفلك .
٧. حاول أن تكون أميناً معه . فلا تقل شيئاً وتفعل شيئاً آخر .
٨. تحلى بالصبر .
٩. استغل كل الفرص المتاحة للتحاور .
١٠. كرر محاوراتك معه كلما أمكن ذلك .

فما أسهل الكلام وما أرخصه أيضاً . (وخاصة عندما تتجاوز مرحلة الخوف بالتطرق إلى موضوعات مثل الجنس والمخدرات و " الروك أند رول " !) كما أن الكلام يعد طريقة فعالة تساعد فى منح أطفالنا شعور بالاستقرار فى عالم غير مستقر . فإذا استطعنا أن نخلق جواً من الألفة بيننا يستطيع من خلاله الأطفال الشعور بالراحة عند التحدث إلينا ، نكون قد توصلنا بذلك إلى مصادر الضغط لديهم ، وكلنا أمل أن نستطيع مساعدتهم فى تجاوزها والتغلب عليها .

يجب علينا أيضاً ألا نزيد من أعبائهم . فالحياة فى مجتمع غير مستقر شديدة الصعوبة فى حد ذاتها ، فما بالك عندما يتحمل الأطفال هموم الآباء دون داع ؟ ! فعندما نرهق أطفالنا بالأنشطة الكثيرة . أو نضع أمالاً غير منطقية للوصول إليها . أو نطلب منهم النجاح دائماً أو حتى نضغط عليهم كى ينضجوا سريعاً ، نكون بذلك قد مزقنا لديهم أى شعور بالأمان ومحونا الاستقرار داخل البيت . وهذا قد يؤدى بهم فى النهاية إلى الوقوع فريسة للمرض .

الخامس

اختبار الضغط

عندما يقرر معظم الأطباء إجراء اختبار الضغط لك ، فاعلم أنهم يريدون بذلك وضعك فوق جهاز رسم القلب ، ثم جهاز آخر وذلك لقياس وظائفك القلبية أثناء أدائك لتمرين ما .

وأنا أريد منك أيضاً أن تجرى اختبار الضغط ، ولكن ليس مثل هذا الذى يشتمل على جهاز رسم القلب أو مثله من الأجهزة التعذيبية . فعوضاً عن ذلك ، أريد منك أن تلقى نظرة عامة على حياة طفلتك ، حاول تقييمها مستخدماً نظرة نقدية لكى تحدد ما إذا كانت حالة عدم الاستقرار لديها تسبب لها ضغوطاً عصبية . إن اختبار الضغط هذا لا يفحص حالة قلبك ، ولكنه يطلب منك إجراء فحص داخلى للطريقة التى تحيا بها حياتك أنت وطفلتك .

اعرف طفلك

حان وقت ذهاب ابنك البالغ من العمر خمس سنوات إلى درس الكاراتيه . عليك أن تذهب إلى دولاب ملابسه وتخرج مستلزمات الكاراتيه الخاصة به وتجهزها لكى تلبسها له . فإذا ما قال لك فجأة : " لا أريد الذهاب إلى درس الكاراتيه " تسأله : " لماذا ؟ " ، ويجيبك هو : " إن معدتى تؤلمنى كما أن جسدى كله يؤلمنى أيضاً ". إن الطفل يقول أنه يحب اللعبة ، ولكنه يشعر بتوعك فى الأسبوع الثانى من ممارسة اللعبة بحيث لا يستطيع الذهاب . فهل يحاول بهذه الطريقة أن

يخبرك بشيء ما ؟ هل أصبح مجهداً للغاية من كثرة الأنشطة التى يمارسها بعد انتهاء اليوم الدراسى ؟

فتاة حسنة السلوك تبلغ من العمر تسع سنوات بدأت فجأة فى الشجار يومياً مع أخيها. ومعظم الشجارات كانت تدور حول أتفه الأسباب التى لا تسبب مشكلات عادة . وعندما كان يسألها والداها عما يحدث لها ، تبدأ فى الشجار معهما أيضاً . فيخبر الوالدان ابنتهما بمدى انزعاجهما وأن مشكلتها هذه ـ أيما تكون ـ لا يجب أن تؤثر على درجاتها المدرسية وحصولها على تقدير (A) هذا العام أيضاً . فهل يؤثر ضغط العمل الدراسى على هذه الفتاة أم أن ثورتها هذه مجرد شكل طبيعى من أشكال سلوك ما قبل المراهقة ؟

إن معرفة طفلك هى الطريقة الوحيدة للإجابة على تلك الأسئلة . فهى مفتاح وقايته من الإجهاد أو على الأقل تسهل عملية الاكتشاف المبكر لعلامات التوتر التى تظهر عليه حتى تستطيع التصرف حيالها . فإذا ما استطعت التعرف على حدود طفلك ، ستتمكن بذلك من معرفة التوقيت المناسب لهذه الجملة " يكفى تعنى يكفى " . ولكنه ليس من السهل دائماً التعرف على ما يدور داخل رأس طفلك ؛ فلسوء الحظ ، إنك لا تستطيع التعامل مع جميع الأطفال وفقاً للوحة تعليمات محددة . وحتى لو استطعت ، فكل طفل يعتبر حالة فريدة من نوعها مما يتطلب منك تخصيص لوحة تعليمات خاصة لكل طفل .

غالباً ما يُظهر جميع الأطفال تقريباً علامات معينة فى حالة شعورهم بالإحباط أو حينما يتعرضون لخطر الإجهاد الشديد . بعض هذه الإشارات تكون واضحة ؛ والبعض الآخر يكون غامضاً . يقول د. " سال سيفير " مؤلف كتاب " سلوكك يحاكيه طفلك ! " (طبعة بنجوين بوتنام ١٩٩٧) : " إن الأطفال بارعون للغاية فى إظهار مثل هذه الأشياء ، وغالباً ما تقل براعة الآباء فى ملاحظتها . فهم إما يرغبون فى تجاهلها أو إيجاد تفسير منطقى لها . وهنا تكمن المشكلة ".

وإحدى طرق التأكد من أننا لا نسرف فى فحص أو تعقل تلك الإشارات هى أن يكون لدينا طريقة منظمة كى نراقب سلوك أطفالنا . وأوصى الآباء أن يتبعوا سلسلة الخطوات التالية : الحوار ، والملاحظة ، والتفسير ، والتفاوض .

الحوار : تحدث مع طفلك . فعادة ما تمتلىء حياتنا بأعباء العمل ، والأنشطة الاجتماعية ، والمهام ، والأصدقاء ، والأعمال الخيرية ... إلخ ، والتى تأخذنا من أطفالنا وتمنعنا من الحوار معهم . فتستطيع أن تعرف الكثير عن مشاعر طفلك من خلال مجرد إتاحة الفرصة له كى يتحدث .

ونحن نتحدث مع أطفالنا فى بعض الأحيان بشكل سطحى للغاية . فعندما تخبرك طفلتك مثلاً أنها تعانى من شىء ما ثم ترد عليها أنت قائلاً : " لا تقلقى كل شىء سيكون على ما يرام " تفهم الطفلة بذلك أنك لا تريد الخوض فى مشكلاتها . ووفقاً لـ د. " بيتى بانجز " مؤلف كتاب " الإحباط وطفلك " فإننا عندما نتفوه بمثل هذه العبارات السطحية فإننا بذلك نبحث عن وسائل ترضية مؤقتة للطفل بدون محاولة الفهم الواعى لمخاوفه الحقيقية المختبئة أسفل آلامه أو آلامها . فعندما لا نبدى اهتماماً كافياً بالإحباط الذى يمر به الطفل ، فإننا نضيع بذلك الفرصة على أنفسنا لكى نعلم أطفالنا الطرق الصحية التى تمكنهم من مواجهة أحاسيس مثل : الإحساس بالضياع ، أو الضعف ، أو الخوف ، أو الغضب ، أو الألم " .

الملاحظة : بالطبع لن تؤتى المحادثة ثمارها دائماً ، حيث يكون رد فعل بعض الأطفال تجاه الضغط هو الانسحاب والانغلاق على النفس ، فى حين أن البعض الآخر لا يمكنهم التعبير عن مشاعرهم فى شكل كلمات لصغر سنهم . وعلى الرغم من ذلك فإن كلتا المجموعتين يمكنهم أن يوضحوا لك أنهم يواجهون ضغوطاً بالرغم من عدم استطاعتهم ، وأحياناً عدم رغبتهم فى الكلام ، حيث ينم سلوكهم عن ذلك . والمشكلة

هى أننا لا نبدى الكثير من الاهتمام لإشارات الأطفال السلوكية . وهنا تظهر أهمية الملاحظة .

إن الحواس الخمس الرئيسية لدينا هى : الرؤية ، السمع ، اللمس ، الشم ، التذوق . وعندما نضع أطفالنا تحت الملاحظة للبحث عن علامات الضغط ، نحتاج أن نستخدم اثنتين على الأقل من هذه الحواس ، وهما الرؤية والسمع ، وكذلك الحاسة السادسة وهى الحدس والتى قد تكون على نفس القدر من الأهمية . فلابد أن نصدق إحساسنا الداخلى . فإذا شعرنا أن هناك ما يسوء أطفالنا ، يجب أن نتنبه على الفور . وهذه هى الطريقة التى تعرف بها طفلك .

التفسير : لا يكفى مجرد التحدث مع أطفالنا أو حتى مراقبتهم ، فغالباً لن يأتى إليك طفلك ويقول لك : " أنا محبط " . ولذلك يجب علينا تفسير كل ما نراه أو نسمعه . وستساعدك الدلائل السلوكية فى هذه المهمة .

التفاوض : عندما تتأكد أن طفلك تظهر عليه إمارات الضغط ، فعليك بتجربة طريقتك التفاوضية على جميع الأسباب الممكنة فى حياة طفلك التى قد تكون السبب وراء الإصابة بالتوتر . وربما تكون فى حاجة إلى التحدث مع طفلتك وتسألها عن رأيها ، فاحتفظ بمذكرة تكتب فيها جميع أنشطتها كى تحدد كمية " وقت الفراغ " لديها . سجل بها أيضاً أية شكاوى جسمانية وأيام الإصابة بالأمراض . كما تستطيع أيضاً أن تناقش هذه الأمور مع طبيب الأطفال الخاص بطفلتك ؛ فأنت قد تكون فى بعض الأحيان فى حاجة إلى طبيب أمراض نفسية متخصص فى علاج الأطفال أو العائلات لكى يساعدك فى إيجاد مصدر المشكلة .

إرسال إشارة ضغط

أخبرتنى أمى ذات مرة بأن أخى الأصغر سيكون دائماً طفلها المدلل . وهو الآن فى السابعة والثلاثين من عمره . وأنا أعلم ماذا تقصده أمى

بذلك رغم أن أخى لا يحب أن يذكره أحد بمثل هذه الأشياء . فمازال إذا ما نسى فجأة أحد الأشياء التى علمتها له عندما كان صغيراً ، تعتقد أمى أن " طفلها " يعانى من مشكلة ما .

قد ينطوى هذا المثال على بعض المبالغة ، ولكنه يؤكد على نقطة هامة فى الوقت نفسه . لابد أن تضع سن طفلك فى الاعتبار عندما تشك فى وجود إشارات ضغط لديه . فمن الطبيعى بالنسبة لطفل عمره ثلاث سنوات أن يدخل فى نوبة غضب مصحوبة بالصراخ مع القفز لأعلى وأسفل (طالما لا يقوم بهذا كثيراً) . وعلى أى حال ، فهم عادة لا يتمارضون ، ولا يتصنعون الإصابة بأعراض الصداع أو آلام المعدة . وعلى الجانب الآخر ، فعندما يدخل طفل عمره عشر سنوات فى نوبة غضب ، فإنه بذلك يظهر إشارة من إشارات الضغط .

وقد يُظهر الأطفال علامات الإحباط فى أشكال وطرق مختلفة وذلك وفقاً لأعمارهم . ومع ذلك فالضغط له إشارات مشتركة لدى الأطفال . وفى الحقيقة إنك سوف تجد بعض التداخل فى الأعراض المرضية لدى التواءم والتى سوف نعرضها فى الصفحات المقبلة . بيد أن الخبراء يؤكدون أن مجموعات الأطفال المنتمية إلى مراحل عمرية متباينة عادة ما تختلف لديهم أعراض الضغط . وإلى حد ما تكون للفئة العمرية التى ينتمون إليها اليد العليا فى التحكم فى الأمور ، فهى تساعدك ببساطة على رصد أى إشارة ضغط يرسلها طفلك .

الأطفال من سن سنتين إلى خمس سنوات

لاحظت " باتى " وجود شىء غير طبيعى لدى ابنها " جوش " البالغ من العمر أربع سنوات وذلك فى إحدى المرات القليلة التى ظلت فيها على مقربة منه أثناء لهوه . فقد بدت على " جوش " علامات الإرهاق بعد خروجه من الحضانة وطلب من أمه العودة إلى المنزل . وعلى

الرغم من ذلك ، فإن رغبة " باتى " فى تحفيز الطفل وتحويله إلى إنسان اجتماعى جعلتها تأخذه إلى منزل أحد أصدقائه .

فى البداية مر الموضوع بسلام . فكان " جوش " وصديقه يلعبان فى هدوء وبدا أنهما يستمتعان بوقتهما . ولكن للأسف لم يدم هذا الحال أكثر من ١٥ دقيقة ، ثم دخل " جوش " فجأة فى نوبة غضب عارمة مرتين منفصلتين وذلك بدون أى سبب يذكر . فى آخر الأمر لم يعد بيد " باتى " إلا أن تعود به إلى المنزل . ولقد اعتاد " جوش " بعد ذلك الإصابة بنوبات الغضب هذه أثناء لعبه بعد انتهاء اليوم الدراسى .

وقد آثار هذا قلق " باتى " ، فهناك شيء يعانى منه طفلها ، ولكنها لم تدرك أن نوبات غضب " جوش " ما هى إلا إشارة ضغط . فقد تم إثقاله بالأعباء ، ولهذا أرسل الطفل إشارتين تقليديتين من إشارات الضغط وهما : الإرهاق وعدم الاستقرار العاطفى . فعليك أن تبحث لدى الأطفال من سن سنتين إلى خمس سنوات أى حتى سن قبل دخول المدرسة عن :

- نشاط مفرط .
- عادات عصبية ، خلجات الوجه ، الطرف بالعين بشكل زائد ، برم الشعر ، قضم الأظافر .
- مخاوف دائمة .
- نوبات غضب .
- النكوص ـ فعلى سبيل المثال يبدأ الطفل التبول داخل ملابسه بعد تدريبه على استعمال دورة المياه .
- السلوك العدوانى .
- تغييرات فى أنماط النوم .
- فقدان الشهية .
- فقدان الثقة بالنفس .

- " الالتصاق " ، كأن يبدأ الطفل الالتصاق بقدم والده عندما يقابل شخصاً غريباً أو فى أحد المواقف المماثلة .
- إسهال مزمن .
- آلام فى البطن .
- صداع .
- الإصابة بنزلات البرد بشكل متكرر وبعض الأمراض الثانوية الأخرى .

عند إصابة الأطفال فى مرحلة ما بعد الفطام بالتوتر ، تظهر عليهم أعراضاً بدنية ونفسية وسلوكية معينة . ولكنهم عادة لا يستطيعون أو لا يرغبون فى إخبارك بما يشعرون به . وعندما تسأل الطفل بشكل مباشر عما يشعر به ، يبدو السؤال كنوع من التهديد . لذا يقترح بعض الخبراء استعمال أدوات معينة مثل ألعاب الأطفال من الحيوانات أو الدمى كوسائل لتفجير مشاعر طفلك . فإذا ما أمسكت مثلاً بالدمية وسألت طفلك ما هو شعور هذه الدُمية ؟ ربما تصل بذلك إلى الإجابة التى تبحث عنها . فقد لا يشعر الطفل بنفس حدة التهديد حينما ينقل مشاعره لدمية ما .

الأطفال الأكبر سناً : من سن ستة إلى اثنى عشر عاماً

فى سن العاشرة ، كان " دانى " موضع غبطة جميع أصدقائه . فقد كان رياضياً موهوباً فى أى رياضة يمارسها . ففى فريق البيسبول ، كان " دانى " رامى الكرة اللامع . وفى لعبتى كرة القدم وكرة السلة كان الهداف . حتى أن والده ـ الرياضى من الدرجة الأولى ـ قد زاده فخراً إنجازات ولده العظيمة .

ولكن لم يكتف والد " دانى " بالشعور بالفخر ، بل كان يدفع ابنه لكى يحقق المزيد . فكان يفرض عليه أداء التمرينات بعد انتهاء اليوم

الدراسي وفى العطلات الأسبوعية والإجازات . وكلما تحسنت قدرات " دانى " ، زادت آمال والده . فإذا ما قذف " دانى " بالكرة محرزاً هدفاً فردياً ، يبحث والده عن السبب وراء هذا . وإذا ما أحرز الولد ٨٠ ٪ من الرميات من نقطة خط الرمى الحر ، " يشجعه " والده على التدريب على أداء هذه الرميات بشكل أفضل .

وعلى الرغم من أن أصدقاء " دانى " كانوا يحسدونه على هذه الموهبة ، فقد كان هو أيضاً يحسدهم . فهم لا ينشغلون بأمور مثل ، الحرص البالغ وتطلعات الآباء أو حتى الخوف من الفشل . فموضوع ركل الكرة تجاه المرمى بدون إحراز هدف لا يعد شيئاً هاماً بالنسبة لأصدقائه، ولكن عندما يركل " دانى " الكرة ، فلابد له من إحراز الهدف . وفى أحد الأيام ، استجمع " دانى " شجاعته وأخبر والده بعدم رغبته فى ممارسة الرياضة بعد ذلك ، ولكن والده رفض أن يتركه ينسحب .

وكانت النتيجة هى استمرار " دانى " فى ممارسة اللعب ولكن على مضض . إلا أنه بدأ فى الشكوى من آلام غامضة فى العضلات وآلام أخرى فى ذراعيه وساقيه والتى كانت تزداد سوءاً كلما تقدم فى الموسم الرياضى . ولم يتمكن الأطباء من تشخيص أى مرض عضوى لديه ، وكانت النتيجة أن أقعدت هذه الآلام المزمنة " دانى " على دكة الاحتياطى .

يمثل " دانى " النموذج التقليدى لمدى تأثير التوتر على طفل كبير . فإشارات التوتر تتعدد فى هذه المرحلة العمرية وتشمل :

- آلام لا مبرر لها .
- الإصابة بالأمراض بشكل متكرر .
- الصداع .
- آلام المعدة .
- تغيرات فى أنماط النوم .
- تغيرات فى أنماط تناول الطعام .

- الكوابيس .
- القلق .
- العادات السيئة .
- تأخر المستوى الدراسى .
- تبلد المشاعر (أو كما يطلقون عليه " التأثر السطحى ") .
- رفض الذهاب إلى المدرسة .
- تقلبات مزاجية .
- انخفاض الثقة بالنفس .
- عدم الرغبة فى صحبة الأصدقاء .

وقد يخبرك أطفال تلك المرحلة العمرية بوجود مشاعر توتر لديهم ، فهم بالطبع يستطيعون التعبير عما بداخلهم . ويكون عليك حينئذ استخدام طريقة مباشرة فى البداية ، على الرغم من أنها قد لا تفلح مع بعض الأطفال ، فربما لا يدرك الأطفال الصغار أو الأقل نضجاً السبب وراء تصرفاتهم أو شعورهم عامة .

فإذا ما اعتقدت أن طفلك يبعث إشارة توتر ولم تستطع إيجاد السبب ، فإن د. " راى جوارندى " مؤلف كتاب " أنت أب أفضل مما تعتقد " يقترح عليك أن تلعب مع طفلك لعبة العشرين سؤالاً إذا ما اضطررت لهذا : " ماذا عن هذا المدرس الجديد ؟ هل مازالت هذه الفتاة الأكبر منك سناً تضايقك ؟ " حيث تتشابه حالة أطفال ما بعد الفطام مع حالة الأطفال الأكبر سناً . ففى الحالة الأولى ينقل الأطفال مشاعرهم الخاصة إلى الدمية أو الحيوانات المحشوة ، وفى الحالة الثانية قد يشعر الأطفال بمزيد من الراحة حينما يعبرون عن مشاعرهم وخيبات أملهم من خلال الرسم . فقد يكون البعض منا فى حاجة إلى لوحة يرسمها طفله لكى يتعرف على مدى الضغط الواقع عليه .

المراهقون : سنوات المراهقة

تواجه هذه المرحلة العديد من الصعوبات : فثورة الهرمونات ، والحيرة تجاه الجنس الآخر والشعبية تعد من أهم العوامل المؤثرة على المراهقين . وتؤدى هذه العوامل الثلاثة لإصابة معظم البالغين بحالات من التوتر ، ويزيد الضغط الأبوى من الأمر سوءاً . فلقد سمعت مؤخراً قصة فتاة تدعى " مارى " ، وتُعتبر هذه القصة مثالاً جيداً يوضح كيف أن التوتر قد يصيب الطفل بالمرض .

فى سن الخامسة عشر ، كانت " مارى " تشبه باقى الفتيات فى هذه المرحلة العمرية . فقد بدأت تعجب بالفتيان وتشترك فى أنشطة مدرسية عديدة كما أصبح لها مجموعة أصدقائها الخاصة ، وكانت أيضاً تلميذة متفوقة ، فوفقاً لمعدلات درجات الصف الخاصة بها ، كانت " مارى " من الأوائل على فصلها . ولكن لسوء الحظ فإن معدلات درجاتها تلك لم تكن ترضى أبويها فقد كانا محاميين على مستوى عال من التدريب ، ولهذا كانا يدفعاها باستمرار للالتحاق بمدرسة الحقوق منذ أن كانت فى الصف الرابع .

وقد أحبت " مارى " فكرة أن تصبح محامية ، كما أن معدل درجاتها كان يؤهلها للالتحاق بكلية جيدة . ولكنها أدركت أنها لن تنال رضاء والديها إلا فى حالة حضورها دروس نظرية فى المحاماة كما فعل والداها من قبل . لم تهتم " مارى " بمثل هذه الدروس ولم ترغب فيها ، ولكنها أيضاً لم ترغب فى إصابة والديها بخيبة الأمل كذلك ، لذا فقد اجتهدت قدر استطاعتها كى تحسن من معدل درجاتها ليصبح (A) بدلاً من (A) سالب .

لقد كانت المرة الأولى التى تتعرض فيها " مارى " لخفقان سريع وقوى فى القلب أثناء حضورها أحد الامتحانات النهائية . فعندما واجهت صعوبة فى الإجابة على سؤالين من الامتحان ، بدأت تشعر بزيادة فى ضربات قلبها ، فحاولت أن تتجاهل تلك الأغراض ، ولكنها

كلما كانت تتصارع مع الامتحان ، كانت حالة خفقان قلبها تزداد سوءاً . وبعد بضع دقائق بدأت فى التصبب عرقاً والشعور بالدوار ، ولحسن الحظ ، لاحظ المدرس أن هناك شيئاً ما تعانى منه " مارى " لذا فقد أخذها فوراً لمكتب طبيبة المدرسة . وبعد مرور حوالى ساعة فى مكتب الطبيبة ، اختفت تلك الأعراض . وفى اليوم التالى تم السماح " لمارى " بدخول اختبار تعويضى والذى حصلت فيه على تقدير (A) .

ولكن " مارى " تعرضت لنوبات أخرى من سرعة خفقان قلبها بعد ذلك . كما أنها أصيبت بالإغماء مرتين أثناء أدائها للامتحانات . فاصطحبها والدها إلى الطبيب الذى أعطاها أحد الأدوية التى تمنع حدوث هذه النوبات . ولكن لم يفلح معها هذا الدواء ، فقد تكررت تلك الأعراض كلما وجدت " مارى " أية صعوبات خلال أحد الاختبارات . حتى تمكن مدرس ذكى من التعرف على أعراض " مارى " تلك وأوصى بأن تذهب الفتاة إلى طبيب الأمراض النفسية الخاص بالمدرسة والذى أيقن بدوره فى الحال أن سبب تلك الأعراض هو الضغط المستمر على الفتاة كى تصبح الأفضل .

وعندما أعطى الطبيب النفسى هذا التشخيص لوالدى " مارى " ، أبديا سخطاً شديداً ورفضاً الاعتراف بعلاقة تلك الأعراض بخوف ابنتهما من الفشل ، مؤكدين فى الوقت نفسه على أهمية وضع آمال عظيمة أمام ابنتهما كى تحققها . فقد اعتقدا أن مشكلة " مارى " كانت بدنية خالصة وعلاجها يتمثل فى المزيد من الأدوية فقط .

ولا أدرى إذا ما كانت " مارى " ستتمكن من الالتحاق بمدرسة الحقوق فى آخر الأمر أم لا ، ولكن ما أعلمه جيداً هو أن قصتها هذه ليست فريدة من نوعها . فعادة ما تخدع بعض أعراض المراهقين الجسدية الأطباء ، فيأتى التشخيص كأحد الأمراض العضوية فى حين أن حقيقة المرض هو التوتر الشديد .

وإليك الآن بعض الأعراض والعلامات التى تظهر عند المراهق الذى يقف على حافة التوتر الشديد :

- آلام لا مبرر لها .
- حشرجة فى التنفس لا مبرر لها .
- صداع .
- آلام بالمعدة .
- تغيرات فى أنماط النوم .
- تغيرات فى أنماط تناول الطعام قد تؤدى إلى فقدان الشهية أو الشره .
- القلق .
- خفقان القلب بقوة أو تزايد عدد ضرباته .
- آلام الصدر .
- تأخر المستوى الدراسى .
- عدم القدرة على التركيز .
- الغضب .
- السلوك العدوانى .
- الاكتئاب .
- انخفاض الثقة بالنفس .
- الخمول .
- الانعزال العاطفى عن الأهل والأصدقاء .

كما أن للتوتر العاطفى الحاد آثاراً خطيرة على الأطفال فى كافة الأعمار وخاصة المراهقين . فالانتحار هو ثالث أسباب الوفاة عند المراهقين . وهناك حوالى مليون طفل أمريكى يفكرون فى الانتحار أو يحاولون فعلاً قتل أنفسهم سنوياً .

بالطبع إن معظم الأطفال الذين يقعون تحت وطأة ضغوط عصبية حادة لن يفكروا إطلاقاً فى الانتحار ، ولكن الخطر الفعلى يكمن فى هؤلاء الأطفال ممن يرسلون إشارات ضغط ، مثل تغيرات عنيفة فى السلوك ، أو الاستغناء عن المتعلقات ، أو المعاناة من إحباط شديد ، حيث تجد أن كثيراً من هؤلاء الأطفال يشيرون فى أحاديثهم إلى فكرة الانتحار سواء من

قريب أو من بعيد ، وكذلك يبدون بعض الملاحظات عن عدم جدوى حياتهم أو عن موتهم . ولا يمكن أن يتجاهل الآباء مثل هذه الإشارات التحذيرية . إن محاولة الطفل للانتحار تكون نتيجة شعوره باليأس ، كما أنها بمثابة صرخة لطلب النجدة . ونحن بحاجة إلى أن نتعامل مع تلك الإشارات كى نتمكن من مساعدة أطفالنا قبل أن يلجأوا إلى أفعال يائسة .

إن الانتحار هو التعبير الأكثر عنفاً عن التوتر والضغط العصبى . فلا تكون الأعراض البدنية ، والعاطفية الأخرى المدرجة بالقائمة على نفس درجة الدمار ، لكنها فى غاية الخطورة أيضاً . فآثار التوتر المزمن ـ مهما بلغت درجة حدتها ـ تؤذى صحة أطفالنا بل وسعادتهم أيضاً .

التوتر أم آلام النمو

لقد انتهيت من الحديث عن المحادثة والملاحظة والتفسير والتفاوض ، وأصبحت أيها القارىء قادراً على تحديد الإشارات البدنية والنفسية التى تعتقد أنها قد تكون ناتجة عن التوتر . وعليك الآن أن تسأل نفسك : هل هذه الأنماط السلوكية إشارات توتر فعلاً أم أنها مجرد آلام عملية النمو الطبيعية ؟ " قد تجد صعوبة فى التفريق بينهما . فجميع هذه الأعراض المتمثلة فى نوبات الغضب ، والقلق ، والتمرد ، والاعتلال الجسدى تعتبر جزءاً من عملية النمو . وكم نتمنى عدم وجود مثل هذه الأشياء ! ففى الحقيقة إن مثل هذه المشكلات تسبب لنا نحن الآباء الشعور بالتوتر !

إن هذه الإشارات لا تعبر عن وجود عطب ما فى حياة أطفالنا ، ولكن كما يقول الخبراء فلابد من ربط تلك الإشارات بالمواقف التى يمر بها الأطفال . وإليك بعض العوامل التى ستساعدك على تمييز ما إذا كان سلوك ما مجرد سلوك طبيعى أم أنه إشارة ضغط وتوتر .

- **متى سينتهى هذا ؟** كم مرة سألت نفسك هذا السؤال ؟ يجب عليك إعادة صياغة هذه السؤال ليصبح : هل يمر طفلك بيوم عصيب أو هل عدد أيامه العصيبة أصبحت تفوق الأيام العادية ؟ من الطبيعى أن يمر الطفل بحالات عزلة ، ولكن الاعتياد على مثل هذه الحالات قد يكونٍ إنذاراً بوجودٍ خطأ ماٍ .
- **جبلا أم مجرد تلاً ترابياً ؟** ضع فى الاعتبار مدى حدة سلوك طفلك . فنوبات الغضب ، والأمراض ، والمناقشات ، تأتى وتذهب ، ولكن بمجرد انتهائها . تعود حياة طفلك كما كانت من قبل . ولكن فى حالة إذا ما أصبحت مثل تلك الأمور أشد وطأة لدرجة تأثيرها على نمط حياة الطفل ، إذاً فهى دليل على وجود مشكلة ما . فمن الطبيعى أن يتعرض الطفل لنوبة صداع عرضية أو ألم بالمعدة ، أو أى مرض آخر . ولكن عندما تتكرر مثل هذه الشكاوى كثيراً متسببة فى غياب الطفل عن المدرسة بشكل كبير ، إذاً فهى دليل على وجود خطأ ما .
- **د. " جيكل " أم السيد " هايد ؟** " كل واحد منا ، وحتى الأطفال الصغار ، لديه أو لديها نمط سلوكى معين خاص به أو بها . وفى بعض الأحيان نطلق على هذا النمط السلوكى اسم المزاج الشخصى . ويكون لدى جميع الآباء تقريباً معرفة فطرية بالشكل الذى يكون عليه مزاج أطفالهم ، بما يتضمنه هذا من كيفية رد فعل الطفل فى المواقف الصعبة ، رد فعله تجاه الناس ، إلخ . لذا عندما يطرأ أى تغيير على سلوك الطفل أو يصبح هذا السلوك غير متلائم مع مزاجه المعتاد ، فاعلم أنه قد تكون هناك مشكلة ما تلوح فى الأفق .

لو كان د. " هنرى جيكل " فى حالته الطبيعية ما كان ليقوم بمثل هذه التصرفات الوحشية التى قام بها السيد " إدوارد هايد " . " حيث إن د. " جيكل " هو نفسه السيد " هايد " ولكنه اخترع الشخصية الثانية حتى يستطيع من خلالها تحقيق كل أحلامه اللاشعورية . لذا

فقد يتغير سلوك الأطفال أيضاً تحت تأثير التوتر المزمن . وعندما يحدث ذلك ، لا يتصرف الأطفال كوحوش (ونحن نأمل ذلك) ، ولكنهم بالتأكيد لا يكونون على طبيعتهم أيضاً . وفى هذه اللحظة يجب على الآباء البحث عن السبب .

وتستطيع تمييز إذا ما كانت أعراض طفلك هذه مجرد آلام النمو الطبيعية أم أنها أسوأ من ذلك عن طريق رسم جدول بيانى تضع فيه الاحتمالات القائمة لتلك الأعراض ، وعدد مراتها . وبصفتى متخصصاً فى نوبات الصداع ، فإننى دائماً أطلب من مرضاى تحديد سبب نوبات الصداع لديهم باستخدام مثل هذا الجدول على الرغم من عدم سهولة ذلك فى معظم الأحيان . هذا ويطلب الكثير من الأطباء من مرضاهم أن يرسموا جدولاً بيانياً لتوضيح الأعراض المرضية لديهم ، لكنهم لا يوضحون لهم كيفية عمل ذلك أو يعطونهم جدولاً معقداً يتطلب فهمه الحصول على درجة الدكتوراه .

وبأخذ كل ذلك فى الاعتبار ، تمكنت من وضع طريقة بسيطة نسبياً تستطيع بها جدولة أعراض طفلك . فأنت لست بحاجة إلى ورقة معينة أو شكل معين كى تحصل على هذا الجدول ؛ بل يكفى استعمالك لمفكرتك الخاصة أو دفتر مواعيدك أو حتى مفكرتك الرقمية الشخصية . وأنا أفضل تقسيم إشارات وأعراض التوتر إلى ثلاثة أنواع وهى : بدنية ، وعاطفية ، وسلوكية . وكل ما عليك فعله هو كتابة تلك الكلمات تحت تاريخ اليوم فى صفحات المفكرة ، تاركاً مساحة أسفل كل منها . فإذا ما ظهرت على طفلك علامة من علامات التوتر ، ضع علامة أمام النوع المناسب سواء كان بدنياً أم عاطفياً أم سلوكياً . وفى المساحة الفارغة ، سجل العرض أو إشارة الضغط والسبب فيها حسبما تعتقد . فعلى سبيل المثال :

الاثنين ، ٣ من ديسمبر
✓ بدنى
حشرجة فى التنفس ـ حصل على تقدير " C " فى شهادته المدرسية
عاطفى
سلوكى

إن تسجيلك لمثل هذه الملاحظات قد يساعدك فى تحديد هل كنت فعلاً على صواب حينما ساورك القلق بخصوص مشاكل طفلك السلوكية والبدنية أم لا . إن هذا الجدول يمكنك من الملاحظة الفورية لأى عرض يطرأ على طفلك وكذلك مدى تكراره لديه . وليس من الضرورى أن تكون مصيباً دائماً بشأن تحديد أسباب تلك الأعراض ، بيد أن التسجيل بهذه الطريقة سيساعدك فى تحديد المشكلة الأصلية ، وهذا أفضل ما تستطيع عمله . كما أن هذا الجدول سيكون بمثابة عوناً ضخماً لطبيب طفلك .

اختبار الضغط

لن يخبرك أى كتاب بأن طفلك يعانى من الضغط ، ومع ذلك يمكنك استخدام الأسئلة التالية كاختبار سريع يساعدك فى التوصل إلى حقيقة حالة طفلك . فقط راجع العبارات التى تنطبق على حالة طفلك .

هل طفلك ...

يتصرف بشكل مختلف عن الشكل الطبيعى ؟
يتغيب كثيراً عن المدرسة ؟
يبدو شارد الذهن ؟
لديه العديد من الشكاوى الجسمانية ؟

كثير الإصابة بالأمراض ؟
يتأخر مستواه الدراسى عن المعتاد ؟
يتجنب الأطفال الآخرين ؟
يبدو غاضباً ؟
يمر بنوبات غضب متكررة ؟
يشكو من حجم أو نوعية الأنشطة التى يمارسها ؟
يرفض الاشتراك فى نشاط ما اعتاد أن يمارسه ؟

إذا ما وضعت علامة بجانب إحدى تلك العبارات ، فقد يكون طفلك مصاباً بالإحباط . ابتعد قليلاً عن حياتك المحمومة . حتى تستطيع إدراك وتحديد علامات الضغط . فعلى حد قول أحد شخصيات فيلم " المتمرد The Martix " : " الحقيقة موجودة فى مكان ما هناك . ووظيفتك أن تجدها ... وتفعل شيئاً ما حيالها " .

السادس

وقت طويل
فى المقعد الخلفى
بدلاً من الفناء الخلفى

العمل المتواصل بدون لعب يجعل " جاك " ولداً متبلد الشعور

كاتب غير معروف

كانت ليلة من ليالى يناير الباردة ، ومع ذلك امتلأت ساحة انتظار مدرسة " ستيبلز " الثانوية عن آخرها بالسيارات وكانت " كونيكتيكت " تعج بالسيارات من ماركة " BMW " والشاحنات الصغيرة الفاخرة أو المركبات الرياضية غالية الثمن . فقد تم تخصيص ساحة انتظار إضافية خصيصاً من أجل اجتماع مجلس " ويستبورت " التعليمى . وكان الاجتماع بخصوص عدد الساعات التى ينبغى أن يقضيها الطفل يومياً فى الحضانة . ولم يمنع جو " نيو إنجلاند " العاصف فى تلك الليلة الآباء من المشاركة لإبداء آرائهم حول هذا الموضوع .

اعتاد نظام دور الحضانة فى " ويستبورت " اتباع جدول اليوم الممتد . فيبدأ اليوم الدراسى من الساعة ٨،٣٠ صباحاً وينتهى فى الساعة ١،١٥ ظهراً يومياً ، أى أقل قليلاً من أربع وعشرين ساعة أسبوعياً . والآن يقترح المجلس التعليمى تغيير هذا النظام ليصبح اليوم الدراسى فى دور الحضانة بنظام اليوم الدراسى الكامل ، أى بزيادة ساعتين يومياً أو عشر ساعات أسبوعياً ؛ زاعماً أن ذلك سيتيح المزيد من الوقت لـ " التدريس الفردى والتقييم " ، كما أنه سيفتح الطريق أمام تدريس اللغة الأسبانية التى تم تقريرها على الطلبة فى الفترة الأخيرة .

افترض الكثيرون أن مثل هذه التغيرات ستثير الآباء . فمجتمع " ويستبورت " ـ فى أكثر من جانب ـ يعد مجتمعاً أمريكياً نمطياً للطبقة فوق المتوسطة ، حيث تعلو قيمة العائلة . والرياضة ، والتعليم وكذلك

التحفيز العقلى كوسائل للوصول إلى النجاح . فالآباء فى " ويستبورت " ، مثل آلاف الآباء الآخرين الذين يبذلون ما فى وسعهم كى يصل أطفالهم للنجاح . وبالنسبة لهم ، فإن كلمة " أكثر " تساوى كلمة " أفضل " .

ومما يثير الدهشة أن نسبة ٩٥٪ من الآباء الحاضرين لهذا الاجتماع من إجمالى حوالى ٢٠٠ أب وأم قد عارضوا اقتراح مد اليوم الدراسى بدور الحضانة . وكان أول رد فعل لى عندما سمعت بذلك أثناء جلوسى وسط الجمهور هو : " ماذا يحدث هنا ؟"

واصطف الآباء جميعاً ـ وكذلك الأمهات اللاتى تتراوح أعمارهن ما بين ثلاثين إلى خمسة وأربعين عاماً ـ فى صف واحد أمام الميكروفون وذلك للتحدث مع أعضاء المجلس التعليمى المجتمعين وكذلك مديرى المدارس . بعضهم تحدث من خلال ورق معد سابقاً والبعض الآخر تحدث بشكل ارتجالى ؛ كما كان بعضهم شديدى الحساسية تجاه الموضوع والبعض الآخر هادئين ويغلب عليهم الطابع العقلانى ؛ وأطال البعض فى حديثهم بينما كان حديث البعض الآخر مختصراً وفى صميم الموضوع . ولكنهم جميعاً أرادوا توصيل نفس الرسالة إلى ممثليهم المنتخبين : " لا تمدوا اليوم الدراسى فى دور الحضانة " .

" بدلاً من الذهاب إلى المدرسة خلال تلك الفترة الإضافية نريدهم أن يبقوا معنا كى يشاركونا فيما مروا به خلال يومهم الدراسى ، وذلك قبل عودة أشقائهم الأكبر سناً من مدارسهم . نريدهم أن يلعبوا مع أصدقائهم فى المنزل ؛ أن يشاركوا من حين لآخر فى أحد الأنشطة التى يستمتعون بها ، أو حتى مجرد السير خارج المنزل ، وقضاء الوقت فى أحلام اليقظة أى أن يكونوا مجرد أطفال "، وذلك على حد قول " نانسى يتس " والتى من المقرر أن يلتحق طفلها بدار الحضانة فى الخريف القادم .

وتقول " باربارا جاكلوف " : " نحتاج لمزيد من الوقت لكى نتحدث مع أطفالنا بالمنزل . فنحن لا يتوفر لدينا الوقت الكافى لنتحدث مع أطفالنا بشأن كتاب جيد ، أو الأحداث التى مروا بها فى المدرسة ".

وصاح " جو جرينبيرج " قائلاً : " لا أعتقد أن أطفالنا فى حاجة أن تعتنى بهم المؤسسات طوال اليوم ".

وكثير من الآباء قالوا : " توجد أعباء كثيرة جداً على كاهل أطفالنا".

ولم أتخيل قط أن سكان " ويستبورت " قد يشكون من كثرة نشاطات أطفالهم .فنفس هؤلاء الآباء يدرجون أسماء أبنائهم فى قائمة مراكز الإعداد التعليمى التى تؤهلهم للالتحاق بمدرسة الحقوق قبل موعد التحاقهم بها بعشر سنوات ، كما أنهم يدخلون أطفالهم البالغين من العمر أربع سنوات مدارس لتعليم كرة القدم ؛ ويؤجرون مدربى البيسبول الخصوصين لكى يدربوا أطفالهم فى مركز الجوكى ؛ كما أنهم يعتبرون أطفالهم الصغار الذين لم يدخلوا المدرسة بعد متأخرين إذا لم يستطعوا القراءة والكتابة ؛ كما أنهم يضعونهم فى فصول الرسم آملين أن يصبح طفلهم " بيكاسو " القادم .

بيد أننى تساءلت بعد ذلك : " لم لا ترغب " نانسى " فى " بقاء أطفالها خارج المنزل " أثناء تلك الفترة الإضافية ؟ أم أنها ترغب فى ملء وقتهم بأنشطة أخرى منظمة ؟ "

وكانت " ليز ليبو " واحدة من أولياء الأمور الناقمين على اقتراح مد اليومِ الدراسى فى دور الحضانة . لقد كانت خطبتها التى ألقتها متميزة جداً خلال الاجتماع ، فقالت بتأثر شديد : " لقد انتقلت إلى هنا بسبب إعجابى الشديد بالبرامج المدهشة فى هذه البلدة ، أما الآن فينبغى علىّ أن أكدس جميع الأنشطة فى يوم السبت . وأنا لا أرغب فى عمل ذلك ، فأنا أريد أن أكون بصحبة أطفالى .

... دعونا نتيح الفرصة للأطفال أن يكونوا مجرد أطفال ، وأن ندعهم يسترخون ، ويلعبون ، ويستمعون للموسيقى ، ويمارسون الرسم ، والسباحة . كل هذه الأشياء التى لا تمنحهم إياها [المدارس] دفعة واحدة " .

وكانت لتلك الاعتراضات من قبل " ليزا " والآباء الآخرين أكبر الأثر على المجلس التعليمى ، فقد رضخ المجلس لضغوط الآباء وألغى اقتراح

اليوم الكامل بدور الحضانة . وعلى الرغم من نواياهم الطيبة ، فإنه من المحتمل أن كثيراً من هؤلاء الآباء ممن عارضوا نظام اليوم الكامل بالحضانة يريدون " الاستفادة من تلك الساعات الإضافية " بنفس الطريقة التى اقترحتها " ليزا " وهى : توزيع وقت أطفالهم بين اللعب والموسيقى ، والرسم ، والدروس ، والسباحة ، وأنشطة أخرى . فما ينوون عمله هو مجرد استبدال جدول المدرسة الإضافى بجدول آخر إضافى ، ولكنه جدول شخصى هذه المرة .

فقد استحوذت على الآباء فكرة الملء الكامل لوقت أطفالهم . ولقد استطاع أصحاب المصانع التقاط هذه الفكرة والاستفادة منها ، فأنتجوا شكلاً من أشكال الكعك الشعبى المعلق على أعواد معينة والذى يستطيع الأطفال التهامه أثناء تجولهم فى الطرقات . كما أننى سمعت أيضاً بوجود جهاز صغير ينظم للأطفال جدول نشاطاتهم اليومية . باختصار إننا نمزق أطفالنا فى محاولة منا لتحويلهم إلى أطفال خارقين . فإذا ما مرت ساعة لم يشترك خلالها الطفل فى أى نشاط ، تكون هذه الساعة بالنسبة للآباء بمثابة فجوة سوداء داخل جدول الطفل .

هذا وتجسد " ميلانى بولك " البالغة من العمر تسع سنوات ، والتى يبعد مسكنها بضعة أميال فقط من الكافيتريا التى يجتمع بها مجلس " ويستبورت " التعليمى ، أفضل مثال عما أتحدث عنه : فهى تذهب إلى المدرسة صباحاً ، دروس البيانو مرتين أسبوعياً ، دروس الرياضة البدنية ، والباليه ، بالإضافة إلى دروس الفرنسية . وغالباً ما يحثها والداها على التدريب على البيانو أثناء المرات النادرة التى تتواجد فيها بالمنزل ليلا .

ولم يكن جدول " ميلانى " هذا شاذاً أو حتى مبالغ فيه إذا ما قورن بجداول الأطفال الآخرين ، حيث تتشابه حياتها مع حياة آلاف الأطفال فى الولايات المتحدة والذين من المفترض أنهم يستحثون السير فى طريق النجاح السريع . وقد يعتقد من يرى حياة " ميلانى " من بعيد أنها طفلة سعيدة إن لم تكن طموحة أيضاً . أما من يلقى نظرة قريبة عليها ،

فسيرى أن ناقوس التوتر قد شرع فى دق بابها . وفى النهاية تمكن الضغط العصبى منها بالفعل . حيث بدأت " ميلانى " تشكو من آلام بمعدتها والشعور بـ " الإرهاق طوال الوقت ". وبعد أسبوعين أخذتها والدتها إلى الطبيب .

وقد توصل طبيب الأطفال الخاص بـ " ميلانى " ـ دكتور كوزاك ـ إلى تشخيص مرضها على الفور بعد فحصها والتحدث معها فقال :

" لقد أخبرت أمها أن سبب مشكلات ابنتها هو التوتر الناتج عن العمل الزائد ومحاولة التفوق على نفسها . إنها لم تتجاوز التاسعة من عمرها ، فليأخذكم بها بعض الرحمة ، إن جدول حياتها مزدحم أكثر من جدولى أنا الطبيب الذى يعمل لكسب قوته " .

وبعد كل ذلك لم تقتنع والدة " ميلانى " .

فقالت للطبيب : " إنها لم تشك من قبل ، بل إنها تحب ما تفعله . لابد من وجود شيء ما بها ... ربما مرض ليمفاوى أو حتى أعراض إجهاد مزمن ".

وواصل دكتور " كوزاك " حديثه قائلاً : " لذا فقد قمت بإجراء الفحوص اللازمة كى أُزيل الشكوك عن الأم . وقد كنت أعلم النتائج ستكون سلبية . فمن خلال ممارستى للطب ، لاحظت أن ربع شكاوى المرضى تكون " سيكوسوماتية " وهى الأعراض الجسدية التى يكون مصدرها أسباب نفسية والتى يكون سبب معظمها هو إثقال الآباء كاهل أبنائهم بكثير من الأعباء ".

وفى غضون أيام من انقطاع " ميلانى " عن ممارسة أنشطتها ، اختفت لديها آلام المعدة كما زادت حيويتها بشكل ملحوظ . ويقول د." كوزاك " أنه عادة ما يستغرق الشفاء مدة أقصر من تلك .

" فعادة ما كنت ألاحظ زوال الأعراض بمجرد موافقة الوالدين على إلغاء هذه الأنشطة . إنه حقاً شيء مرعب ".

فـ " ميلانى " مثل باقى الأطفال الأمريكيين ، كانت تمر بمرحلة توتر . ولكنها كانت محظوظة ، حيث استطاع الطبيب التوصل إلى سبب أعراضها مبكراً ، كما أن والديها قد قاما باللازم لتخفيف جدولها .

وقد وضع الطبيبان النفسيان " جون " و " ليندا فريل " مسألة دفع الأطفال داخل كثير من الأنشطة فى المركز الثالث على قائمة الممارسات التربوية الخاطئة ، وذلك فى كتابهما " أسوأ سبعة أشياء يقع فيها الآباء الصالحون ". فقد جاءت رسالتهما العلمية عن موضوع إثقال كاهل الأبناء بالأنشطة ملائمة تماماً لما نتحدث عنه هنا : " أنت تدفع أطفالك حتى يسقطوا ، ومع ذلك تستمر فى دفعهم ، ولكن تأكد من أن ما ستحصل عليه فى النهاية هو مجرد بالغين بؤساء ، والذين إن حالفهم الحظ ، لن يحققوا سوى نجاحٍ غير ذى شأن فى حياتهم المهنية ".

وبالطبع لا تقتصر مشكلة إثقال كاهل الأبناء على " ويستبورت " ، و " كونيكتيكت " فقط ، وإنما تنتشر فى كل أنحاء العالم . فقد ربط عصر الاتصالات الذى نعيش فيه بيننا ليس من خلال التجارة فقط ، ولكن أيضاً من خلال المنافسة .

إن تكديس الأعباء هى عملية خبيثة تزحف إلينا ببطء . إن أنماط حياتنا السريعة تؤثر علىٍ الطريقة التى نرى بها أطفالنا ، حيث ندفعهم داخل دوامة الحياة مبكراً .

وقد اكتشفت هذه الحقيقة مع الأسف بأسوأ طريقة ممكنة . فعندما بلغ ابنى " جاكوب " الرابعة من عمره ، التحق بإحدى دور الحضانة والتى يمتد اليومٍ الدراسى فيها يومين من خمسة أيام فى الأسبوع ، كما تم إدراجه أيضاً بفصول تعليم الكاراتيه وبرنامج تمرينات بدنية معينة ، بالإضافة إلى تحديد موعدين ليلعب معٍ أقرانه بعد الظهر .

وقد بدا أنٍ هذا الجدول ملائم تماماً لقدرات " جاكوب " . فقد كان سعيداً ونشيطاً وملتزماً أيضاً . ومع ذلك ، فقد أخبرنا " جاكوب " أكثر من مرة خلال العطلات الأسبوعية : " أرغب فقط فى البقاء بالمنزل ، وقضاء الوقت بين لعبى " ، أو " لا أريد الذهاب إلى أى مكان فى هذه

العطلة ". ومثلنا مثل باقى العائلات العصرية لم يكن البقاء بالمنزل عادة اختياراً نفضله . فقد كان لدينا العديد من الأعمال الروتينية والمهام التى يجب أن ننجزها ، وكذلك حفلات أعياد الميلاد ، والارتباطات الاجتماعية الأخرى ، ... وتتكدس معظم هذه أنشطة خلال العطلة الأسبوعية بسبب نمط حياتنا المزدحم . لذا فقد قمنا بما يفعله معظم الآباء الآخرين حيث دفعنا " جاكوب " بشدة كى يجارى نمط حياتنا .

لكننا أيقنا فى آخر الأمر أن " جاكوب " يحاول من خلال شكواه المستمرة أسبوعياً خلال العطلات أن يخبرنا بطريقة طفل يبلغ من العمر أربع سنوات بأنه يشعر بأن العبء قد زاد عليه وأنه فى حاجة لأن يقلل من سرعته ويغير من نمط حياته . وبمجرد أن سمحنا له بهذا عن طريق الإقلال من تحديد مواعيد اللعب ، وترك مسألة اختيار أنشطته له هو ، وكذلك تخفيض أنشطة عطلة نهاية الأسبوع مع العمل على التأكد بأنه يلعب بشكل عفوى يومياً . تضاءلت شكاوى " جاكوب " بشكل ملحوظ .

لا تقلصوا وقت اللعب

يرتكب الكثير منا نفس الذنب تجاه أبنائه وذلك ما أسميه " جدولة الإنتاج " أو " التربية الفعالة " وهى : محاولة تخطيط كل دقيقة من يوم الطفل كى يصل إلى هدف محتم عليه الوصول إليه . وقد لخص " بام كونر ـ كارانو " مدير نادى الواجبات المنزلية فى " هاستينجس أون هدسون " ، فى " نيويورك " هذا المفهوم جيداً فقال : " يحكم البالغون على يومهم (جيد أو سىء) بمقدار العمل الذى أنجزوه . وقد تجد بعض الناس ينظرون إلى يوم أبنائهم بنفس هذه الطريقة ".

وتكون النتيجة للأسف هو حالة السكون الشديد الذى انتاب أراجيح الأطفال غالية الثمن والتى تجدها فى الساحات الخلفية للبيوت عبر ضواحى المدينة والتى تبقى كمجرد نصب تذكارية للطفولة المفقودة .

ماذا حدث للعبة الحفر فى الساحة الخلفية للمنزل ؟ أو مطاردة السحالى أو نط الحبل مع جار لنا ؟ أو قذف كرة التنس عشرات المرات على بوابة المرآب ؟ أو تقمص شخصية " مايكل جوردان" (أو " جيرى ويست " بالنسبة لى) ، والتوجه بالكرة نحو السلة فى الثوانى الأخيرة من المباراة بينما ينتظر الجمهور الحاشد إحراز الهدف الذى سيغير نتيجة المباراة لصالحك ؟ لقد ذهبت الطريقة التى اعتدنا بها أن نكون بها أطفالاً يستمتعون بأوقاتهم مع الريح ، وكأنها أحد الفنون المنقرضة ، حيث حل محلها اليوم جداول الأطفال المزدحمة بالأنشطة .

لقد تغير الزمن وكذلك تغيرت بعض ضروريات التربية الصحيحة . فقد اعتدنا أن نعرف معظم جيراننا . أما الآن قد لا نعرف من يسكن بالشقة المجاورة لنا . كما كان يسمح لنا آباؤنا بركوب الدراجات حتى الحديقة العامة فى الحى أو اللعب بدون إبداء أى قلق على سلامتنا ؛ والآن نخشى أن توضع صور وجوه أطفالنا على عبوات الألبان . وقد اعتدنا كذلك أن نجد أحد والدينا ، وعادة الأم ، بالمنزل عند الحاجة إليه ؛ أما الآن فتجد أنه غالباً ما يعمل كلا الأبوين لسد حاجات المعيشة .

ولنفس هذه الأسباب زادت الحاجة إلى مختلف الأنشطة البناءة فى مجتمع اليوم والتى من شأنها أن تضمن لنا سلامة أطفالنا . وتجعل عيون الكبار عليهم فى كل مكانٍ يذهبون إليه فى هذا العالم الذى ننقطع فيه عن جيراننا ونبتعد جغرافياً عن أجدادنا وعائلاتنا الممتدة . فنحن لا نستطيع أن نعيد الأمور إلى ما كانت عليه ، ولكن لم يفت الوقت بعد كى نحسن من شكل حياتنا الآن .

كتب كلاً من " ألفين روزينفيلد " و" نيكول وايز " فى كتابهما " التربية المبالغ فيها " (سانت مارتن ٢٠٠٠) : " قبل جيل أو جيلين من الآن ، كانت الطفولة عبارة عن مجرد رحلة فى طريق الوصول إلى البلوغ . فمثلها مثل الوقت الذى تقضيه داخل سيارتك على أحد الطرقات ، يشعر الجميع أن كونك طفلاً قد يكون شيئاً يبعث على

الملل ، على الأقل من وجهة نظر الآباء . بيد أنه بإمكانك الاعتماد على طفلك فى تحديد كيفية تقسيم وقته على مدار اليوم ... ما بين النوم ، وأحلام اليقظة ، وممارسة الألعاب ، أو حتى مجرد النظر من النافذة كى يرى كيف يسير العالم من حوله . فقد اعتدنا أن نلمس إبداعات الأطفال حينما كانت مسألة تسلية أنفسهم تعود إليهم فقط ".

أنا لا أحاول هنا أن أمجد الماضى ، فلا توجد طفولة كاملة ، وبالقطع يوجد العديد من الفرص المتاحة اليوم التى كان من شأنها أن تثرى تجارب طفولتنا وتشد من أزرنا إذا ما كانت متواجدة قديماً ، ولكن برمجة كل ساعة من أيام أطفالنا يترتب عليه العديد من العواقب .

فوقت الفراغ يتضاءل ببطء على مر السنين . ففى عام ١٩٨١ كان أكثر من نصف وقت الطفل اليومى بقليل يتم إعداده مسبقاً و٤٠٪ منه يدخل فى نطاق وقت الفراغ . ومنذ ذلك الحين أصبحت جداول أطفالنا فى زيادة مستمرة . فطبقاً لإحدى الدراسات التى قامت بها مؤسسة البحث الاجتماعى بجامعة " ميتشجان " . فقد هبطت نسبة وقت الفراغ اليومى لأطفالنا فى عام ١٩٩٨ إلى ٣٠٪ فقط من إجمالى وقتهم . والنقطة الجوهرية فى هذا الأمر هى أن الأطفال يقضون نسبة كبيرة ومتزايدة من وقتهم بالمقعد الخلفى للسيارة فى طريقهم لممارسة أحد الأنشطة بدلاً من الساحة الخلفية للمنزل .

وتقول " كيلى " وهى أم لثلاثة أطفال والتى تقطن بحى " هوستن ": " يدفع الكثير من أصدقائى أطفالهم لممارسة لعبة كرة القدم ، أو كرة السرعة ، وكذلك يدرجونهم بدروس الموسيقى ، والكاراتيه ، والتمرينات البدنية ، ولا أتذكر الباقى ! وأنا أضحك فى قرارة نفسى على أصدقائى هؤلاء الذين يبدو أنهم يستمتعون بما يفعلونه بأطفالهم ، فى حين أجد نفسى أحاول فهم يبدون السبب وراء ذلك ".

تقول الأخصائية الاجتماعية ، " ساندرا هوفيرث " إحدى المشاركات فى عمل دراسة قامت بها جامعة " ميتشجان : " إن أحد أسباب تقلص وقت الفراغ لدى الأطفال هو ارتفاع عدد العائلات التى يعمل بها كل من

الأب والأم فى مهنتين مختلفتين . فعادة ما يتوفر لدى الأبناء المزيد من الوقت لممارسة اللعب الحر فى حالة تواجد أحد الوالدين بالمنزل . ولكن حتى الآباء الباقين بالمنازل يبتعدون عن الأنشطة العفوية للأطفال خارج المنزل إلى شكل آخر من الأنشطة المنظمة . والسبب وراء ذلك هو عدم تواجد أطفال الجوار بشكل كبير ، حيث إنهم مشتركون أيضاً بنشاطات منظمة .

عادة ما تكون هذه الظاهرة خاصة بالطبقة فوق المتوسطة . ووفقاً لدراسة قامت بها جامعة " بيركلى " - " كاليفورنيا " ، فإنه من النادر بالنسبة لأطفال المدن الذين ينتمون لطبقات اجتماعية اقتصادية أدنى أن تكون لديهم مثل هذه الاختيارات المتاحة ، كما هى متاحة لأطفال الطبقة فوق المتوسطة الأفضل حالاً اقتصادياً ، واجتماعياً .

فبلا شك ؛ إنك تحقق استفادة من تواجد كل تلك الفصول ، والمتاحف ، والمدارس الرياضية ، والمدرسين الخصوصيين ، وكذلك المدربين داخل الحى الذى تقطن فيه . هنالك حل وسط موجود بالفعل بين هاتين المشكلتين (وهما كثرة أنشطة وطغيانها على حياة الأطفال أو الحرمان الكلى من تلك أنشطة الاستجمامية) . ومع ذلك لم يستطع كثير منا التوصل إليه بعد ، بل الأسوأ أنه لم يكلف معظمنا أنفسهم مجرد محاولة التعرف عليه .

أنت لست بحاجة إلى إحصائيات كى تتعرف على المشكلة . فقط ألق نظرة على غرف الانتظار بعيادات أطباء الأطفال ، والأطباء النفسيين فى كل مكان عبر البلاد لتكتشف كم هى مليئة بالأطفال العاجزين عن إزالة الضغط لصغر سنهم ، حيث لا يستطيعون التكيف مع الضغط ، فينتهى بهم الحال إلى الإصابة بأعراض التوتر البدنية ، والنفسية ، والسلوكية المزمنة .

وإليك مثلاً حالة الطفلة " ديانا " ، الفتاة الذكية ذات التسع سنوات فى الغرب الأوسط . لقد دفعها والداها - أصحاب النوايا الطيبة - بشدة كى تصل للنجاح . وكان أسبوع " ديانا " العادى ينقسم بين دروس

الباليه . والتزحلق على الجليد ، والتمارين البدنية ، وكذلك دروس البيانو . وعندما لا تكون بالمدرسة أو داخل السيارة أو فى دروسها ، تكون عادة بصحبة أحد مدرسى اللغات الخصوصيين لمجرد التأكد من بقائها الأولى على زملائها بالفصل . ووفقاً لأحد أصدقاء العائلة " لا تحظى " ديان " أبداً بفرصة للعب ".

وأخيراً تمكن التوتر من " ديان " حيث أصيبت بالدوار خلال إحدى إجازات العائلة . ولم يجد الأطباء أى علة بالفتاة بيد أن حالة الدوار هذه كانت مجرد بداية . فبعد مرور شهرين ، بدأت " ديان " تشكو من ألم بساقها اليمنى ، والذى ازداد سوءاً لدرجة أنها كانت تجد صعوبة فى المشى . هذا وقد فشل طبيب الأطفال واثنان من جراحى تقويم الأعضاء وكذلك طبيب متخصص فى الأمراض الليمفاوية من إيجاد أى علة بدنية بالفتاة . وعلى الرغم من ذلك ، لم تتمكن " ديان " من المشى إلا بمساعدة العكاز لمدة شهور . كما أنها عجزت عن مواصلة معظم أنشطتها الزائدة على دراستها .

وعندما اختفت تلك الآلام لدى " ديان " ، شجعها والداها على مواصلة أنشطتها . وقد انصاعت لهما بالفعل ، ولكنها سرعان ما بدأت تشعر بآلام غريبة فى صدرها . ومرة أخرى لم يجد الأطباء أى علة جسدية بها . بيد أن آلام الصدر لديها لم تختف هذه المرة ؛ ومازالت " ديان " تعانى منها حتى يومنا هذا .

إنها حقاً مأساة . إن والديها وكذلك الأطباء لم يضعوا فى الحسبان احتمال أن أعراضها تلك قد تكون بسبب التوتر الناتج عن جدولها المزدحم . والنتيجة أن " ديانا " فى طريقها لتصبح مريضة توتر مزمن وهى لم تصل إلى مرحلة البلوغ بعد .

ومما يبعث على الرعب أن الأسوأ مازال فى انتظار بعض هؤلاء الأطفال . فنظام تكديس جداول الأطفال قد يزداد خطورة مع نموهم . فقد أظهرت دراسة حديثة أن عدداً كبيراً من المراهقين لا ينالون القسط الكافى من النوم ، حيث إنهم ينامون أقل من المعدل المطلوب بساعتين

مما يعرضهم لمخاطر حوادث السيارات ، والنوم فى الفصول ، وكذلك التقلبات المزاجية المختلفة ، بالإضافة إلى العديد من المخاطر الأخرى .

يقول د. " مارك ماهوالد " مدير مركز " مينسوتا " الإقليمى لإضطرابات النوم فى مركز "هينيبين كاونتى" الطبى فى " مينيابوليس " : " نحن نطالب أبنائنا بالمزيد والمزيد ، ولا نريدهم أن يتوقفوا عن أى نشاط اعتادوا القيام به . لذا يضطرون إلى أن يقتطعوا أجزاء من فترة نومهم الطبيعية كى يوفوا بما نطالبهم به ".

اللعب كالعمل

أنت لديك وظيفة ، وأنا لدى وظيفة ، وكذلك أطفالنا . فوظيفتهم هى التعلم ، والاكتشاف ، واكتساب الخبرة ، وكذلك التطور . ولن يتم ذلك إلا عن طريق اللعب . ونحن إذا لم نعمل ، لن نستطيع أن نعيش . وكذلك الحال مع الأطفال . فإذا لم نعطهم وقتاً كافياً كى يعملوا ، أى يلعبوا ، ستكون طفولتهم معرضة للخطر .

" أعتقد أنه عمل إجرامى . فلا يوجد أى سبب يجعلنا نعطى الطفل أى نوع من أنواع الدروس قبل سن السادسة أو السابعة ". وذلك على حد قول د. " ديفيد إلكيند " صاحب الكتاب المميز " الطفل المتسرع " والذى حقق أعلى نسبة مبيعات ، والذى حذر فيه الكاتب قبل عشرين عاماً مضت من مخاطر دفعنا لأطفالنا كى ينموا بسرعة . وقد تنطوى نصيحته هذه على قليل من القسوة ، حيث إن بعض الأطفال الصغار يستمتعون بدروس الباليه ومباريات كرة القدم الأسبوعية . ومع ذلك ، فإن إثقال كاهل الطفل بكثير من أنشطة قد يكون ضاراً .

فهناك مجموعة أشياء ضرورية للأطفال فى جميع الأعمار تساعدهم على إزاحة الضغط والتكيف مع ضغوط الحياة العادية مثل النوم ، والراحة وأوقات الفراغ ، وكذلك اللعب . والأهم من ذلك ، خاصة بالنسبة للأطفال الصغار ، هو أن اللعب غير المخطط له يمدهم بالقوة لكى

يتمكنوا من استكشاف العالم من حولهم ، كما أنه يمنحهم القدرة على حل مشكلاتهم بأنفسهم . كما يساعدهم اللعب على تنمية مهاراتهم اللغوية ، والاجتماعية ويقرر كذلك نموهم العاطفى . هناك بعض الدراسات تقرر أن الأطفال المتاح أمامهم فرصة اللعب تزداد قدراتهم الإبداعية ويتواصلون بطريقة أفضل مع الأطفال الآخرين . كما أن هؤلاء الأطفال ممن يلعبون ويلهون يتعاملون بشكل أفضل مع التوتر . وقد أثبت البحث العلمى أن الأطفال يتعلمون بشكل أفضل عندما تتوافر لديهم فرص الراحة والاسترخاء . ويضيف د. " دونالد فريدهام " مدير مركز " شوبرت " لنمو الطفل بمؤسسة " كيس ديسترن " بـ " كليفلاند " : " إن تكديس الكثير من الأنشطة فوق كاهل الطفل لن يحسن من مستواه ". إذاً فالغرض الوحيد من إضافة الأعباء على الأطفال هو إنتاج أطفال خارقين .

على الرغم من أن الدليل الملموس يؤيد أهمية اللعب الحر غير المُنظَّم ، فإن آباء اليوم أصحاب الأهداف الموجهة يرون أن كلمة " وقت الفراغ " مرادف لكلمة الوقت المهدر . وعلى أى حال ، فعندما يدرج الآباء المزيد من " أنشطة المنتجة والمنظمة " فى جدول أبنائهم اليومى على حساب وقت الفراغ ، فهم بذلك يحولون دون وصول أطفالهم للأهداف التى خططوها لهم .

أخرجهم من الدوامة بأقصى سرعة ممكنة

أشعر بالتوتر مرتين ـ صباحاً ومساءً

ـ كاتب مجهول

غالباً ما تراودنى فكرة خيالية وهى أن أقوم فى منتصف كل أسبوع بفصل شبكة الإنترنت ، وغلق الحاسوب وجهاز الاستدعاء وهاتفى الخلوى ، وأضغط على زر كاتم الصوت فى تلفازى ، ثم استرخى لمدة

ساعتين . إننى لا أفعل ذلك بالطبع . فأنا مجرد ضحية من ضحايا دوامة الحياة مثلى مثل غيرى .

لكننى مع ذلك ، " أستطيع " أن أقلل من سرعة حياتى هذه عن طريق أخذ فترة قيلولة صغيرة يومياً ، إذا ما رغبت فعلاً فى ذلك . فأنا أستطيع السيطرة على جدول أعمالى (بما يتضمنه من المسئوليات الوظيفية والواجبات الأسرية ... إلخ) ؛ فى حين أن أطفالنا لا يسيطرون تقريباً على حياتهم ، مما قد يكون السبب الرئيسى وراء مشكلة التوتر لديهم .

قام أحد الباحثين بجامعة " بنسلفانيا " عام ١٩٦٧ بإجراء تجربة قام فيها بتعريض الكلاب إلى صدمات معينة . وبعد ذلك وضع الكلاب فى قفص آخر حيث يمكنهم تفادى الصدمات عن طريق مجرد الحركة إلى جزء آخر من القفص . وقد اندهش الباحث من نتيجة التجربة : لم تتحرك الكلاب ناحية الجزء الآمن من القفص ، على الرغم من تلقى الصدمات المؤلمة أثناء الوقوف فى النطاق الخطر . فقد أصبحت الكلاب تعتقد أنها لا تستطيع التخلص من تلك الصدمات المؤلمة مهما فعلوا . ويطلق أطباء النفس على هذا السلوك اسم " قلة الحيلة المكتسبة ".

والأطفال ليسوا كلاباً بالطبع (على الرغم من رغبتنا أحياناً أن يكونوا كذلك فحينما نقول اجلس ، ابق هنا ، لن يكون أمامهم سوى الطاعة) . إن الأطفال المثقلون بالأنشطة يعانون أيضاً من قلة الحيلة المكتسبة هذه لأنهم لا يسيطرون على حياتهم ، ولأننا نجعلهم فى حالة ضغط ، حيث إننا نعرضهم بذلك إلى كميات متزايدة من التوتر لا سبيل لاجتنابها والتى توازى المعادل النفسى للصدمات فى التجربة السابقة . فقد ينتج عن التوتر الناتج عن قلة الحيلة المكتسبة الكثير من الاعتلالات الجسدية والنفسية ، ودائماً ما نرى تلك الآثار فى التوتر المزمن .

من الممكن تفادى التعرض لقلة الحيلة المكتسبة هذه ، وكذلك التوتر المزمن . فقط اخرج من دوامة الحياة السريعة التى تجرى داخلها وأخرج

طفلك منها . إن كل ما عليك عمله لكى تتجنب إثقال كاهل طفلك بالأعباء هو اتباع بعض القواعد البسيطة .

دعهم يلعبوا فى الفناء الخلفى بدلا من جلوسهم على المقعد الخلفى للسيارة

أوقف المحرك . افتح باب السيارة . فك مقعد طفلك ودعه يترجل من السيارة . صدقنى لن يؤدى ذلك إلى تأخر مستواه الدراسى أو فقدانه منحة دراسية ، أو حتى يحول دون التحاقه بالفريق الأوليمبى . فلن يحدث شيء إذا ما أبطأ الطفل من خطاه لبضع ثوان فقط ، وأعدك بذلك.

امنح طفلك فرصة يومية ينفرد فيها بنفسه . يعتقد بعض الآباء أن هذا قد يبعث على الملل بالنسبة للطفل . لكن تأكد إنك إذا لم تعط الفرصة لطفلك كى يسترخى ، لن يكون أمامه أية فرصة كى يستخدم خياله ، أو يتسلق شجرة ، أو يستغرق فى أحلام اليقظة ، أو حتى ليكتشف العالم من حوله حتى إذا ما كان ذلك فى حدود الساحة الخلفية للمنزل فقط . وتتمثل أهمية وقت الفراغ الحر فى أنه يمكن الأطفال من تعويض ما فقدوه خلال الجزء المجدول من يومهم ، حيث يحتاج الأطفال إلى إعادة تنشيطهم مثلما يحتاج البالغون إلى أداء أحد التدريبات أو أخذ حمام ساخن . وفى الواقع تكون تلك التدريبات المنشطة مفيدة جداً أكثر مما قد تتوقع . ووفقاً لـ د. " دان دييس " ـ معالج عائلى ومدرس مساعد بقسم الخدمة الاجتماعية بجامعة " ميريلاند الغربية " ـ فإن وقت الفراغ يعمل على تنشيط جزء من مخ الأطفال قد لا تستطيع أنشطة المنظمة الوصول إليه ، مما يسمح لهم بتنظيم ما تعلموه خلال نشاطاتهم المجدولة وتواصلهم مع الآخرين . وتكون النتيجة هى زيادة اعتمادهم على أنفسهم والوصول إلى أفضل الطرق لممارسة الألعاب الترفيهية . كما يزداد معدل التفكير الإبداعى لديهم . وقد يتقدم هؤلاء الأطفال الذين يقضون وقتهم

فى عمل " لا شيء " على نظرائهم المثقلون بالأنشطة وذلك على المدى الطويل .

ويقترح بعض الخبراء وضع حد أقصى لعدد أنشطة التى ينبغى أن يشارك بها الطفل وذلك وفقاً لمرحلته العمرية .

السن	النشاط
من الميلاد وحتى ثلاث سنوات	نشاط واحد مرة أو مرتين أسبوعياً
من أربع إلى ست سنوات	لا بأس بنشاطين " خفيفين " ولكن حاول ألا يتعديا ثلاث ساعات أسبوعياً .
من سبع إلى تسع سنوات	دع لهم فرصة اختيار نشاطين كحد أقصى للاشتراك بهما أسبوعياً .
من عشر إلى اثنتى عشرة سنة	فى حدود ثلاثة نشاطات لا غير

يجب استخدام تلك الحدود القصوى كمجرد خطوط إرشادية ، حيث إن بعض الأطفال يستطيعون التعامل مع المزيد ، والبعض الآخر لا تؤهلهم طاقاتهم إلا لأقل من ذلك . لكن ليس معنى " قدرتهم " على التعامل مع المزيد أنه " يجب " عليك تقديم المزيد لهم . كان أحد الآباء الذين تحدثت معهم يفهم ما أقوله جيداً : " مارس ابنى لعبة كرة السلة والبيسبول والكاراتيه ، ولكن ليس فى الوقت ذاته . فالقاعدة المتفق عليها فى منزلنا أن الطفل يختار نشاطاً واحداً كى يمارسه ولا يبدأ نشاطاً آخر حتى ينتهى من الأول تماماً . وبهذه الطريقة نتفادى تعرض أبنائنا للإجهاد الناتج عن كثرة الأنشطة ".

كتبت لى سيدة أخرى تخبرنى أنها شعرت براحة شديدة عندما التزمت بالحد الأدنى لممارسة الأنشطة وأدرجت ابنتها البالغة من العمر ثلاث سنوات ونصف بدروس التزحلق على الجليد والكاراتيه فقط : " طلبت منى الطفلة أن أدرجها بفصول تعلم الرقص أيضاً ، ولكننى تمسكت بموقف الالتزام بالحد الأدنى حتى العام المقبل على الأقل . فالفكرة أننا لا نريد أن تتعدى أنشطة التى تتطلب من الفتاة حضور الدروس الخاصة أكثر من نشاطين فقط . والآن اعتادت الفتاة على تشغيل الموسيقى والرقص معى فى غرفة المعيشة ".

وتقول إحدى الأمهات أن من مزايا الإقامة بمجتمع ريفى كالذى تعيش به هو عدم رؤية أطفال متوترين بسبب كثرة أنشطة :" إذا ما أراد الآباء توفير أى نوع من أنواع التسلية لأطفالهم - دروس موسيقى ، رقص ، هوكى الجليد ، إلخ - عليهم إذاً قطع مسافة ٦٥ ميلاً حتى أقرب مدينة ! إن سبب استحالة ذلك بالنسبة للآباء لا يقتصر على ظروفهم المالية فقط ، بل وعلى طبيعة عملهم أيضاً الذى لا يعطيهم وقتاً كافياً لقطع مثل هذه الرحلة بشكل منتظم .

" لذا فأنا أعتقد أنك قد تنجو من توتر كثرة أنشطة إذا ما عشت داخل مجتمع ريفى وكان أبواك متوسطى الحال ! وفى رأيى الشخصى أن توافر فرصة اللعب عند الأطفال بعد انتهاء اليوم الدراسى مفيد (حتى ينضجوا بشكل كافٍ ويلتزموا بالواجبات المنزلية) مثل : اللهو بلا هدف فى الساحة الخلفية للمنزل ، التأرجح ، وركوب الدراجات ، وتسلق الأشجار ، واللعب مع كلابهم ".

كما أضافت أنها عندما تريد لأطفالها مشاهدة المتاحف وحدائق الحيوانٍ ووسائل جذب الانتباه الحضارية والتعليمية الأخرى فإنها تقطع ٦٥ ميلاً حتى المدينة المجاورة " ولكن ليس أسبوعياً ".

البطىء المثابر يفوز بالسباق

كلنا يعلم حكاية السلحفاة والأرنب البرى ، وعندما نقارن ظروف حياتنا مع تلك القصة ، نجد أننا نتقمص دور الأرنب البرى الذى يثب بقدم واحدة جيئة وذهاباً . وكأنما نحاول فى يأس تجنب التحول إلى قدم أرنب أخرى تتدلى من سلسلة المفاتيح .

إن قصص النجاح السريع تترامى إلى مسامعك لسبب واحدٍ فقط ، وهو ندرتها الشديدة . ففي معظم الأحيان يكون الفائز بالسباق هو الشخص المتوازن والمثابر " فعلاً " . نفس الشيء ينطبق على جدول طفلك . فإذا نظمته بشكل هادىء وثابت ، فستصل إلى النتيجة التى تتمناها وهى طفل سعيد ، ومتحمس ، فى أتم صحة وعلى أعلى درجة من التربية .

إننى أذكر أول مرة ذهبت فيها إلى أحد المطاعم : لم يكن لدى أدنى فكرة عن مذاق الطعام هناك ، لذا فقد ترددت كثيراً فى اختيار النوع الذى سأطلبه . وبعد ذلك قدم لى أصدقائى أصحاب الخبرة فى مثل هذه المطاعم الحل حيث قال لى : " اطلب مقادير قليلة من أنواع طعام مختلفة ، وحين تتذوق كل هذه الأطباق ستجد نوعاً (أو أكثر) مذاقه مناسباً بالنسبة لك " . ويتبع مصنع مشروبات قريب من منزلى نفس هذه الفلسفة . فبدلاً من طلب زجاجة من مشروب واحد ، تستطيع طلب ما يسمى " ذواق " والذى يحتوى على نسب قليلة نسبياً من مختلف أنواع المشروبات الموضوعة على الرف . فإذا لم يعجبك مذاق إحداها ، يمكنك أن تجرب مشروباً بطعم آخر .

يأخذ كثير من الناس مسألة تجربة عينات من الطعام ، أو المشروبات أو أى شيء جديد بهذه الطريقة كأمر مسلم به . ولكننا لسنا مضطرين إلى ذلك . فإذا ما أتت هذه الطريقة بثمارها معنا ، فتأكد أنها ستجنى ثمارها مع أطفالنا أيضاً . فقط دعهم يجربوا مجموعة برامج ونشاطات مختلفة على سبيل التجربة قبل الالتزام الفعلى بها على أساس منظم . وكلما ازداد عدد ما يجربونه من أنشطة ، تحسنت قدرتهم على تحديد

ما يريدونه فعلاً وما يستطيعون الاستغناء عنه . فقط تأكد أنك لا تغمر أطفالك بكثير من الأنشطة المتباينة .

إن تباين الأنشطة لا يمثل أهمية كبيرة لدى أطفال مرحلة ما بعد الفطام بقدر أهمية المدة الزمنية التى يقضونها فى ممارسة كل نشاط . فمن المفيد جداً بالنسبة لهؤلاء الأطفال الصغار أن تتم معاملتهم كالسلحفاة فى القصة الشهيرة . فعل سبيل المثال ، ابدأ مع طفلك الذى ينتمى لتلك المرحلة بنشاط لا يتعدى مدة عشرين أو ثلاثين دقيقة فقط . فإذا ما لمست تغييراً فى مزاج طفلك ، اقتطع من تلك الفترة بشكل مناسب بحيث يبقى الطفل هادئاً ، وشاعراً بالراحة خلالها . وبمرور الوقت سيكتسب الطفل القدرة على التعامل مع المزيد من أنشطة بشكل أفضل دون أن يعتريه أى توتر .

امنح طفلك حرية التصرف .

من الأفضل أن تمنح طفلك حرية التصرف ، إذا ما كان هذا الطفل كبيراً بدرجة كافية ويستطيع التعبير عن مشاعره بسهولة . ولكن هذا لا يعنى أن تحرم الطفل الأصغر سناً من نفس هذه الحرية . عليك فقط أن تقترح نوع النشاط وتوقيته للطفل ثم تترك له القرار بالقبول أو الرفض . فهذه الطريقة ستجعل طفلك يشعر بأنه يسيطر على مجريات حياته وسيظهر ذلك من خلال بعض ردود أفعاله الهامة التى ستعكس ما يدور فى رأسه . إن منح أطفالك حرية التصرف هى الطريقة المثلى التى تتجنب بها خطر الوقوع فى شرك قلة الحيلة المكتسبة .

ومما لا شك فيه أن بعض الأطفال قد يرغبون فى ممارسة المزيد متعللين بأنهم يريدون تجربة كل شىء ، لكن لم لا ؟ فهم يرون أصدقاءهم يفعلون ذلك وكذلك آباءهم . لذلك فمن الطبيعى أن تتنامى داخلهم الرغبة فى مسايرة الآخرين . لكن واجبنا كآباء هو أن نتأكد من عدم وقوع ذلك . فلا يجب أبدا أن نسمح لأطفالنا أن يكتسبوا منا نمط

حياتنا السريع ، ويكون ذلك عن طريق الحد من كمية الأنشطة المشتركين فيها ، وبالطبع يعود أمر المفاضلة بين أنشطة للأطفال أنفسهم ، وبذلك لا تكون قد تخليت عن مبدأ حرية التصرف ، وقد استطاعت إحدى الأمهات من ولاية " كاليفورنيا " أن تبتكر حلاً رائعاً : حيث قالت لطفلتها البالغة من العمر ست سنوات أن باستطاعتها أن تشترك فى نشاطين فقط أسبوعياً ، ثم عرضت عليها قائمة تحتوى على ثمانية أنشطة مختلفة وذلك كى تنتقى منها الطفلة ما تشاء . واختارت الطفلة دروس البيانو والباليه ؛ ولاحظت الأم بعد ذلك أن ابنتها فى حالة مزاجية معتدلة ، كما أنها امتلأت بالحيوية منذ اللحظة التى أحست فيها ببعض السيطرة على مجريات حياتها .

أعط طفلك يوماً للراحة .

لم يخلق الله الكون فى يوم واحد على الرغم من قدرته التي وسعت كل شيء . فما بالك نحن البشر ؟! ألا نستحق أن نرتاح قليلا ؟ بعض الأديان تنظر إلى يوم الراحة باعتباره من قوانين الحياة ، ليس فقط لأن هذا ما يقره الكتاب المقدس ، لكن لأننا فى حاجة ماسة لفترات الراحة . وقد أدركت تلك الأديان منذ زمن بعيد أهمية وقت الراحة ولحظات التأمل والتواصل العائلى .

ليس من الضرورى طبعاً أن تكون ورعاً لكى تتمكن من أن تقتطع يوماً ، أو حتى بضع ساعات بعد الظهر ، أو فى المساء من جدولك المشحون بالمهام . فمجرد جلوسك مع أفراد أسرتك فى عطلات نهاية الأسبوع سيساعد الأطفال (والكبار أيضاً) على إزاحة بعض هموم أسبوع شاق من العمل .

وقد علمت من خلال رسالة أرسلتها لى سيدة تدعى " أمبر" عبر البريد الإلكترونى أنها تسير على الطريق الصحيح . فقالت :" أنا أكتب إليك فى صبيحة السبت . ولقد قررنا ألا نغادر المنزل طوال هذا اليوم . ففى

هذه اللحظة يلعب ابنى بقطاره ومنذ قليل كان يرسم بالألوان المائية . إنه فقط يلهو ويفعل ما يريده . فنحن لا نضع أى خطط كى نسير عليها فى هذا اليوم . فبوسعه أن يبدأ وينتهى من ألعابه فى الوقت الذى يشاءه ، كما يستطيع أن يأخذ قسطاً من الراحة للاطلاع على أحد الكتب ، أو مشاهدة الرسوم المتحركة فى التلفاز أو الرسم ، فهذا اليوم غير مخصص لشىء بعينه . وأنا أعتقد أن ما نفعله هذا أهم ألف مرة من تخطيط كل دقيقة من حياتنا . وغداً لدينا مباراة كرة قدم سوف نشترك بها بعد انتهاء مدرسة يوم الأحد ، وبعد ذلك سنأخذ باقى اليوم راحة مثلما هو الحال اليوم ".

كما كان تشجيع العائلات على قضاء المزيد من الأوقات مع أسرهم هو الشغل الشاغل لمجموعة من أولياء الأمور القاطنين بإحدى ضواحى " مينيابوليس " فى " مينسوتا " ، حيث قاموا بتشكيل جماعة أطلقوا عليها اسم " الأسرة تأتى أولاً ! " والتى من أبرز أهدافها وضع حد لما يطلق عليه بعض الخبراء " النشاط المجدول الزائد " وذلك لتوفير المزيد من الوقت للأسرة . كما أتت هذه الجماعة بشىء جديد ، وذلك عندما قرروا منح المؤسسات والمنظمات التى تساعد الأسر فى وضع أنشطة صديقة للعائلة ضمانات استحسان .

كما تعد مدينة " أركاديا " بولاية " إنديانا " مجتمعاً آخر من تلك المجتمعات التى ثارت ضد تكديس جدول الأعمال بالمهام المختلفة ؛ فقد بدأت إحدى المدارس الإعدادية هناك فى إعطاء الأطفال كوبونات تُبْطِلُ أى واجب منزلى لمدة أسبوع فى العام كى يقضى التلاميذ المزيد من الوقت مع أسرهم . وقد توجه العديد من أولياء أمور مدينة " أركاديا " بالشكر إلى مسئول المدرسة ، وذلك لأنه أدرك قيمة الوقت الذى يقضيه طلبة الصف الإعدادى مع أولياء أمورهم والذى لا يقل أهمية عن الواجبات المدرسية . وقد قال لى د. " جون فريل " :" عندما لا يجد الآباء والأطفال وقتاً يتواصلون فيه عاطفياً ... ينتهى بهم الحال كضحايا لأمراض نفسية خطيرة ".

أعد النظر فى نظام حياة أسرتك .

تنص النظرية الأولى للخبير التربوى " ماركس " فى علم تربية الأبناء على أنه كلما ازداد عدد أطفالك ، احتجت للمزيد من الوقت لكى تقلهم ذهاباً وإياباً بالسيارة إلى أماكن نشاطاتهم المختلفة المتتابعة . ثم تأتى النظرية الثانية لـ " ماركس " فى علم تربية الأبناء أيضاً كنتيجة طبيعية للنظرية الأولى وتنص على أنه كلما أضعت المزيد من الوقت فى توصيل أطفالك ، تضاءل الوقت الثمين الذى تقضيه معهم ، إلا إذا كان مفهومك عن الوقت الثمين هو الوقت الذى تستمع فيه لشكاوى أطفالك وصرخاتهم أثناء جلوسهم على المقعد الخلفى للسيارات أو ثرثرتهم المتواصلة بدون انقطاع (فى حين تكون أنت مشتت الذهن بحيث لا تستطيع التجاوب معهم) وتظل تسأل من حين لآخر " ألم نصل بعد ؟ "

أستطيع أن أتخيل أن بعض الناس قد تحولوا فقط إلى سائقين بعد أن كانوا آباء . فقد قالت لى أم لثلاثة أطفال ذات مرة : " أنا لا أصدق أن كل ما علىّ فعله الآن هو العيش داخل السيارة لكى أقلّ الأطفال هنا وهناك ". لكن للأسف ، هكذا ينتهى بنا الحال عندما نثقل كاهل أبنائنا بالعديد من الأنشطة الزائدة عن مناهجهم الدراسية .

عليك أن تعيد النظر فى نظام حياة أسرتك بالكامل ، وذلك عندما تدرج أسماء أطفالك فى الأنشطة المختلفة . فإن لم تفعل ذلك ، ستجد نفسك فى النهاية تسرق من وقت " بيتر " كى تعطى " بول " مستحقاته ، لكن الخسارة ستحل فوق رؤوس الجميع فى هذه العملية . وتذكر جيداً أنه كما أن كثرة أنشطة أطفالك قد تصيبك بالإرهاق فهى تصيب الأطفال كذلك .

أخبرتنى إحدى الأمهات بالسر وراء نجاحها فى التعامل مع جدول أسرتها المشحون فقالت : " باعتبارى أم مشغولة لديها أربعة من الأطفال ، فقد حافظنا أنا وزوجى ـ ومازلنا نحافظ ـ بحرص على وقت أسرتنا وكذلك سلامتها النفسية . ففى أثناء العام الدراسى ، نسمح

لأطفالنا بممارسة نشاط إضافى واحد لا غير ، بالإضافة إلى الأنشطة الأخرى التابعة للمدرسة . فعلى سبيل المثال ، إذا ما اختاروا ممارسة الباليه أو دروس البيانو ، إلخ ، فعليهم تحديد نشاط واحد يلتزمون به على مدار العام . أما فى العطلة الصيفية فنحن نسمح لهم بالمزيد من الأنشطة .

" وقد جعلنى هذا النظام أحتفظ بحالة نفسية متزنة ولا أصاب بالجنون من كثرة توصيل الأطفال بالسيارة للأماكن المختلفة ، كما يمثل تناول العشاء الأسرى فى تمام السادسة مساءً يومياً واحداً من أهم طقوس عائلتنا بالنسبة لى . وعلى الرغم من صعوبة المحافظة على هذا التقليد كلما كبر الآباء ، فإنهم ينظرون جميعهم باحترام وتقدير لهذا الوقت الذى يقضونه معاً ".

قدم الطعام لأطفالك على منضدة الطعام بالمنزل وليس على تابلوه السيارة .

هل يبدو هذا مألوفاً لك ؟ الساعة الآن ٥.٣٠ مساءً ، وقد استغرقت معظم الفترة المسائية فى الذهاب للمدرسة أو العودة منها ، وكذلك برامج أنشطة أطفالك الأخرى . لقد استبد بك التعب كما استبد بطفلك وشعرتما بالجوع . ولكن تمرين كرة السلة سيبدأ خلال ساعة ولا يوجد الوقت الكافى كى تعود إلى المنزل وتجهز عشاءً لكما ، بل إنك فى غاية التعب لدرجة أنك لا تستطيع تجهيز أى طعام . وبينما تقود سيارتك ، تلمح مطعم الوجبات السريعة المفضل لك . إنك تدرك أنه لا يجب عليك هذا ، ولكن ما العمل ؟ فأنت مضطر . لذا تدخل بسيارتك الطابور وتشترى شيئاً سريعاً لتأكله مع طفلك خلال المسافة القادمة .

بالطبع لا يمت ذلك بصلة إلى الوقت الثمين الذى يجب أن تقضيه مع طفلك . فمازال سيناريو تلك القصة يبدو مألوفاً لنا جميعاً تقريباً ، كما أنه يرمز إلى أسلوب حياتنا سريع الإيقاع . فأحياناً لا تستطيع تجنب

تناول العشاء على تابلوه السيارة . لكن اعلم جيداً أنه إذا ما زادت عدد المرات التى يتناول فيها طفلك طعامه بشكل سريع ، فهذا يعد مؤشراً قوياً أن الأحمال قد بدأت تتثاقل فوق ظهره .

سيجد الكثيرون اقتراحى بتناول العشاء بصحبة أطفالهم كل ليلة به كثير من التفاؤل . فقد يقف مثل هذا الاقتراح فى طريق ممارسة العديد من الأنشطة التى يمارسها الأطفال بعد انتهاء اليوم الدراسى إلا إذا كانت بعض العائلات تجتمع لتناول طعام العشاء فى وقت متأخر من الليل . ولكن إذا كان ميعاد تناول هذا العشاء المتأخر يعد ضرباً من الخيال لدى عائلات اليوم المتعجلة دائماً ، فعلى الأقل يجب على الآباء محاولة لم شمل الأسرة لتناول العشاء حول منضدة الطعام مرتين أو ثلاث مرات أسبوعياً . ستكون هذه الطريقة بمثابة وقت مستقطع يستريح فيه الأطفال من لعبة الحياة ذات الإيقاع السريع ، كما أنها تمنح الآباء وقتاً ثميناً يقضونه مع أطفالهم . إن هذا الوقت الثمين هو أحد أهم العوامل التى تسهم بشكل فعال فى وصول الطفل إلى النجاح بعد ذلك فى حياته . والخلاصة أنه بتخفيف سرعة حياة الأبناء وليس بدفعهم للمشاركة فى نشاط تلو الآخر ـ فإن الآباء يكونوا قد قدموا يد المساعدة لأطفالهم .

هذا وتدعم إحدى الدراسات الحديثة هذه الفكرة . فقد وجدت أن المراهقين ممن يتناولون أقل من خمس وجبات أسبوعياً مع الوالدين يكونون أكثر عرضة للإصابة بالقلق والإحباط والمشاكل الذهنية الأخرى ، أكثر من أقرانهم ممن يتناولون على الأقل ست وجبات غذائية أسبوعياً مع آبائهم . كما أكد الباحثون أن عملية تناول الأطفال للوجبات يومياً مع أسرهم تعد واحدة من أهم " طقوس لم شمل الأسرة " التى تضمن للمراهق الحفاظ على حالة ذهنية سليمة .

هذا وقد ابتكرت إحدى الأمهات طريقة جديدة تضمن بها قضاء أسرتها المزيد من الوقت معاً . فبسبب جدول أعمال زوجها المشحون بالمهام ، وجدت الأم أن عملية تناول العشاء جماعياً أثناء الأسبوع شبه مستحيلة ، لكنها فكرت فى طريقة معينة أطلقت عليها اسم " دردشة

الفواكه " وهى أن تقدم لأطفالها وجبة العشاء فى وقت مبكر من الليل ، وعندما يعود الأب إلى المنزل ، يتناول كل من الأب والأم عشاءهما معاً ويجلس معهما الأطفال لكى يتناولوا الفاكهة . وعلى الرغم من أن العائلة لا تتناول طعام العشاء معاً ، فإنها تجلس مجتمعة حول منضدة الطعام لكى تتناقش حول ما جرى فى هذا اليوم وذلك قبل أن يذهب الأطفال إلى الفراش . ويتطلع الأطفال إلى وقت دردشة الفواكه هذا كل ليلة حيث يجدونه فرصة طيبة للضحك ، والمشاركة العاطفية ، ودعم أواصر الدفء العائلى ، وإزاحة بعض ضغوط اليوم عن كاهلهم مع والديهم وأخواتهم .

لا تخلط بين الوقت المخصص للتلفاز ووقت الفراغ .

إن تخصيص فترات معتدلة لمشاهدة التلفاز لن يدمر ذوق أطفالنا ، وكذلك لن يحولهم إلى قوالب جامدة من البشر . ومع ذلك فإن الإفراط فى مشاهدة التلفاز قد يكون له آثاراً وخيمة . فقد ثبت أن مشاهدة التلفاز بشكل مفرط قد يشكل خطورة على صحة الإنسان ، وكذلك يجعل أطفالنا أكثر ميلاً للجلوس المستمر وأكثر عنفاً بسبب مشاهد العنف التى يعرضها التلفاز باستمرار .

لكن فى بعض الأحيان قد تكون مشاهدة التلفاز مفيدة للأطفال ، حيث إنه يخفف من وطأة الهموم التى يعانون منها بعد يوم طويل . ولا يجب أن ننسى دور الآباء فى تحديد المدة التى يشاهد فيها الطفل التلفاز أو يمارس فيها ألعاب الفيديو . تقول أم لثلاثة أطفال من " هيوستن " بولاية " تكساس " أن أطفالها يستفيدون كثيراً من قضاء بعض الوقت أمام شاشة التليفزيون بعد يوم مشحون بالمتاعب والضغوط . فهى تسمح لهم بقضاء ساعة واحدة أمامه طالما أن ما يشاهدونه لا يمت للعنف بصلة . وعندما تنتهى الساعة ، تغلق الجهاز وتأمرهم بالبحث عن شىء آخر كى يفعلوه . وتضيف أن الأطفال يلعبون معاً بمزيد من الحيوية والحماس بعد انتهاء هذه الساعة من الراحة السلبية .

إن بعض الأطفال ممن يوجد لديهم وقت فراغ يجدون صعوبة بالغة فى إيجاد شىء يفعلونه خلال ذلك الوقت . لكنهم فى النهاية سيجدون شيئاً يفعلونه وسيتعلمون كيفية استخدام خيالهم واللعب مع أشقائهم . سيتعلمون كيف يواجهون أوقات الملل ، فتأكد أن وقت الفراغ سيساعدهم على النمو بشكل سليم على المستويين الذهنى ، والعاطفى .

السابع

صناعة المخبوزات

تشبه تربية الأطفال إلى حد ما صناعة مخبوزات الحلوى . فيكون من الضرورى لكى تخبزها أن تقوم بتجهيز المكونات بمقادير معينة وتمزجها مع بعضها البعض ، ثم تقلب العجين حتى يأخذ الشكل المطلوب ، ثم تأتى مرحلة تسويته والتى تكون لمدة محددة من الوقت . وعندما تنتهى من إعداده يكون المخبوز جميلاً وشهياً . لكن إذا لم يبق المخبوز فى الموقد مدة كافية ، لن يكون أمام المكونات الفرصة لكى تنضج بشكل صحيح ، وتكون النتيجة فساد المخبوزات ، وعدم تناولها . ونستطيع تطبيق نفس هذا المثال ـ مع الفارق ـ على الأطفال . فنحن نمتلك كل المكونات ، ولكن ينقصنا فقط " طهو " هذه المكونات بشكل صحيح حتى يتمكن الأطفال من التطور والنضج .

وإليك هذا المثال : كان " مارك " البالغ من العمر ثلاث سنوات شديد العصبية بالمنزل ، وكان دائم الانفعال والغضب وكان يحدث جلبة شديدة وكأنه ارتد تواً إثر ارتطامه بالحائط . كما أنه لم يكن ينصت لما يقوله له والداه ، وكان يدخل فى نوبات غضب شديدة بلا داعٍ . وبعدما يأس والداه من حالته هذه . أخذاه إلى طبيب أطفال وكلهم أمل فى تحديد مشكلة الطفل .

وبعد عدة أسئلة عن حالة الطفل البدنية ، سألهم الطبيب عن جدول " مارك " اليومى . وعلم منهم أن يوم الطفل يسير كالتالى : من الثامنة صباحاً وحتى الرابعة مساءً مع جليسة الأطفال ، وفى بعض الأحيان يذهب بعد ذلك لدروس تعلم رياضة هوكى الجليد ، وفى أحيان أخرى

يذهب إلى دروس الكاراتيه . وقد قال والده أنه أدرج طفله فى مثل هذه الأنشطة لأنه أعتقد أنها قد " تنظم طاقته وتجعله يتميز ".

فى أثناء حديث الوالدين مع الطبيب ، بدأ " مارك " يضرب منضدة الفحص بقوة مستخدماً لعبة ما . فقال والده على الفور وبدون أن يتحرك من مكانه : " توقف عن هذا الإزعاج يا " مارك " ، لا يجدر بك أن تفعل هذه الأمور فى مكان كهذا . أرجوك توقف ". تجاهل الطفل والده وواصل الطرق . كرر والده الأمر مرة أخرى ولكن بشكل أعنف هذه المرة قائلاً : " توقف عن الطرق الآن يا " مارك " ! " ولكن الطفل استمر فى تجاهل أمر والده . فى هذه اللحظة ، نهض الطبيب واقترب من الطفل ومال عليه ثم أمسك بيدى الطفل ونظر فى عينيه ، ثم قال له : " هل من الممكن يا " مارك " أن ترينى لعبتك هذه ؟ " فبرقت عينا الطفل وبكل فخر أعطى اللعبة للطبيب . بعد لحظات معدودة ، اتجه الطبيب إلى والدى الطفل وقال لهما : " أنتما والدان صالحان ولديكما طفل يتمتع بالصحة ولكن نصيحتى لكما هى ألا تقلقا حيال مسألة تفوق طفلكما على أقرانه ، وبدلاً من ذلك اقضيا معه مزيداً من الوقت والعبا معه ابقيا بجانبه . فهذا أمر بالغ الأهمية ، وستلحظان الفارق بعد ذلك ".

هل هذه هى الطريقة الملائمة لتربية طفل ذكى ؟

" لقد اختلقنا مجتمعاً جديداً يواجه فيه مفهوم الطفولة ، والذى هو على درجة كبيرة من الأهمية لنمط الحياة الأمريكى ، خطر الانقراض . فقد وجد طفل اليوم نفسه مجبراً رغم أنفه على أن يصبح ضحية التوتر المنتشر فى المجتمع ـ هذا التوتر الناتج عن التغييرات الاجتماعية السريعة والمركبة والآمال المتزايدة التى يضعها الآباء نصب أعين أبنائهم ".

بهذه الكلمات بدأ دكتور " ديفيد إلكيند " كتاب " الطفل المتسرع ". فعلى الرغم من نشر هذا الكتاب قبل أكثر من عشرين سنة ، فإن كلماته

لا يزال لها صدى مسموع . حيث يبدأ السعى وراء النجاح لدى الشخص البالغ منذ فترة مبكرة جداً فى حياته . فيجد الآباء صعوبة بالغة فى مقاومة إغراء الضغط على أطفالهم الصغار الذين هم فى مرحلة ما قبل المدرسة ، ويرجع ذلك إلى ما يقرأونه فى الكتب ويسمعون عنه فى وسائل الإعلام من وسائل تحفيز الأبناء . فمثل هذه الوسائل تؤكد لهم مدى فشلهم كآباء .

حتى أن آراء بعض " الخبراء " تشجع الآباء على تحفيز أطفالهم بينما لا يزالون فى بطون أمهاتهم . ففى كتاب : " كيف يكون لديك طفل ذكى : برنامج تحفيز الطفل لتعظيم نموه الطبيعى " ، تنصح كلُ من " سوزان لودينجتون هو " و " سوزان ك . جولانت " الآباء بعمل تسجيلات صوتية لأنفسهم وهم يتحدثون مع أطفالهم الذين لم يولدوا بعد ثم تشغيل هذه الشرائط للأطفال وهم ما يزالوا فى بطون أمهاتهم ، مؤكدين أن مثل هذا النشاط سيساعد الأجنة على " توثيق " علاقاتهم بأولياء أمورهم منذ لحظة ولادتهم .

وتقص الكاتبتان حكاية زوجين قاما بتسجيل أحد الشرائط بصوتيهما . وعندما أتمت الأم شهرها السابع من الحمل ، بدأت فى تشغيل الشريط مستخدمة سماعات مجسمة للصوت ووضعتها فوق الجزء السفلى من بطنها " بالقرب من أذنى الطفل ". وبعد ميلاد الطفل مباشرة . قام الأب بترديد بعض عبارات شريط التسجيل . وبعد " أول صوت أصدره الأب " ، رفع " الطفل رأسه وأداره إلى اليسار بحثاً عن نغمات الصوت المألوفة ! وطوال الفترة الذى كان يتحدث فيها (الأب) ، استمر (الطفل) فى التحديق ناحيته .

" بعد فترة توقف قصيرة ، ذهب (الأب) إلى الناحية الأخرى من سرير الولادة وأخذ فى ترديد نفس العبارات . فرفع (الطفل) رأسه الصغير مرة أخرى وأداره بزاوية ١٨٠ درجة بحثاً عن أبيه فى الناحية الأخرى ! الخلاصة أنه كلما كان " الأب " يغير مكانه ويردد نفس العبارات ، كان الرضيع يدير رأسه ".

هذا وتقص الكاتبتان قصة أخرى لطبيب نساء وتوليد . كان هذا الطبيب ويدعى د. " إف . رينيه فان دى كار " يطلب من النساء الحوامل المترددات عليه أن يسجلن شريطاً بأصواتهن وهن يقلن :" ها ، ها ، ها ، ها ... " ثم يشغلنها مراراً وتكراراً للأجنة داخل أرحامهن وذلك خلال الشهرين الأخيرين من الحمل .

" لم يتوقع الطبيب ما حدث بعد ذلك بالفعل . فبعد الولادة ، طلب الطبيب من هؤلاء النساء أن يتصلن به إذا ما لاحظن أى شىء غير عادى . بعد ذلك اتصلت العديد من الأمهات وأبلغنه أن أطفالهن البالغين من العمر أربعة أيام فقط يصدرون أصواتا مميزة ! فى الواقع ، لقد سمعت الأمهات أطفالهن الرضع يقولون : " هاها ... هاها ... هاها ".

كذلك فإن " لودينجتون " تقترح عليك مجموعتها الخاصة من الألعاب التحفيزية وكذلك نظام تحفيزى معين يبدو وكأنها قد تسلمته لتوها من معسكر أطفال رضع . هذا البرنامج يشتمل على ألعاب معينة تعتمد على حاستى الشم ، واللمس ، بالإضافة إلى تدريبات أخرى لتحديد المكان ، والعديد من الأنشطة الأخرى التى يجب ممارستها فى أوقات محددة بدقة ، وكل ذلك من أجل تحفيز خلايا مخ طفلك الرضيع . لذا لا تقلق فى حالة ما إذا شعرت بالذنب لعدم قراءتك (أو زوجتك) روايات " شكسبير " لطفلك بصوت عال .

وحيث إننا نتحدث عن برمجة الأطفال وجدولة حياتهم ، فقد غفلت الكاتبتان أمراً هاماً ، وهو إذا ما كان هذا البرنامج سيضمن لنا بشكل أكيد التحاق الطفل بجامعة " هارفارد " من عدمه أم لا ، لكن لا تقلق ، فعنوان الكتاب " كيف يكون لديك طفل ذكى ؟ " يعتبر ضماناً كافياً بأن المزيد والمزيد من العجائب ستظهر لدى الأطفال المشتركين فى برنامجهما هذا .

هذا بالإضافة إلى كتاب آخر يسمى :" عَزّز مواهب طفلك منذ عامه الأول " . وفيه تعطى د. " سارة بريور " الآباء طرقاً عملية يستطيعون بها تنمية ذكاء أطفالهم الرضع . فعلى سبيل المثال ، تقترح الكاتبة

تشغيل نغمات موسيقية معينة وذلك لتهيئة مناخ تحفيزى للطفل داخل رحم أمه . وتناول الأغذية المناسبة لمساعدة مخ الطفل على النمو بشكل سليم ، بالإضافة إلى ممارسة بعض التمارين الخفيفة لكى نجعل الدم المؤكسد يتدفق داخل مخ الجنين .

لاشك أن مثل هؤلاء الكتاب هم الذين يشجعون الآباء على الضغط على أطفالهم ممن هم فى مرحلة ما قبل المدرسة . إنه استعجال الطفل الذى لا يخلو أى مكان منه . هذا وتوضح إحدى مقالات التربية كيفية تعزيز لغة الإشارة وتأثيرها الإيجابى على مستوى ذكاء الأطفال الرضع ؛ فقد تجعل الإشارة أطفالنا أكثر سعادة اليوم وأكثر ذكاءً غداً . ويتحدث مقال آخر عن الرياضيات والموسيقى والعلاقة السحرية بينهما ؛ حيث تقوم كل من الرياضيات والموسيقى بتوحيد شطرى (نصفى) المخ ، مما يؤدى إلى التعلم بشكل أفضل ".

نوعاً معيناً من القمصان خاص بالأطفال الرضع مطبوع على واجهته كتابات باللونين الأبيض ، والأسود ، ووجوه مرسومة باستخدام الخطوط المتشابكة . ويدرج الموقع مع الإعلان بحث يوضح أن الرضع يفضلون هذه الكتابات ، ولم يكتف البحث بذلك ، بل ادعى أيضاً أن هذه الكتابات " لا تشد انتباه الطفل فقط ، ولكنها تساعد على زيادة نموه الإدراكى أيضاً ".

وهناك بعض البرامج مثل " الرضيع شكسبير " و " رضيعك يستطيع القراءة ! " و " الطفل الذكى " تَعِد أولياء الأمور بأنها ستزيد من ذكاء أطفالهم . كما أنها تمنحهم بطاقات تعليمية وأسطوانات ، فتلك الأشياء متاحة لديهم أيضاً . كما أن بعض البرامج التعليمية مثل " علم طفلك صوتيات اللغة " تضمن حصول الأطفال على درجات أفضل فى المدرسة ، بينما الدروس المسجلة على شرائط تُعلِم طفلك الذى لم يلتحق بالمدرسة بعد اللغات الأسبانية ، والألمانية ، والفرنسية .

كما أن العاملين فى صناعة الكمبيوتر قد طوروا نوعاً جديداً من برامج العقل الألكترونى يُدعى " حاسب الحِجْر " حيث إنه مخصص للأطفال

الرضع الذين يجلسون على حجر أمهاتهم أو آبائهم أثناء استخدام الحاسب وذلك لصغر حجمهم . وقد تجد أن فكرة هذا الحاسوب ضرباً من الجنون ، وعلى الرغم من ذلك فقد حقق " حاسب الحِجْر " هذا نسبة مبيعات هائلة ولايزال واحداً من أكثر برامج الكمبيوتر التى تشهد إقبالاً جماهيرياً ضخماً . هذا وقد تضاعفت نسبة مبيعات هذا النوع منذ عام ١٩٩٧ .

إذا ما شعرت بعد شرائك القمصان التى تثير الذكاء لدى الأطفال أو ألعاب الحاسب بأنك مقصر فى حق طفلك ، فبإمكانك دائماً أن ترسله إلى " مراكز تأهيلية قبل الجامعة " ـ فهى تنتشر كالنار فى الهشيم فى عدد لا بأس به من الولايات الأمريكية . حتى أن إحداها وتدعى " كريم دى لا كريم " لها فروع فى " تكساس " ، و " كولورادو " ، و " جورجيا " . كما أن فرع هذه المدرسة فى " دنفر " لديه قائمة انتظار طويلة لأولياء الأمور المتلهفين لدفع مبلغ ١٤,٠٠٠ دولار فى السنة كمصاريف بها حتى يحالف الحظ أبناءهم ويلتحقون بها . هل تصدق ؟ ١٤,٠٠٠ دولار من أجل حضانة تأهيلية ! من الواضح أن هذه المدرسة ليست مكاناً عادياً . قد يكون الأطفال المحظوظون الذين تبلغ أعمارهم ثلاث سنوات ممن تم قبولهم فى هذه المدرسة قد انتهوا لتوهم من مرحلة الرضاعة ، إلا أنهم يدرسون يومياً اللغة الفرنسية ، يثبون بسعادة فى قاعة الرقص أو العرض الفنى ، ويتناولون فطائر السلمون مع وجبة الغداء ، وكذلك البطاطس المهروسة بالثوم والبقوليات . إن " كريم دى لا كريم " هى واحدة من المدارس التأهيلية الكثيرة المصممة خصيصاً لإنتاج نماذج مصغرة من العالم " أينشتين ".

ومثل هذه المدارس العجيبة لا تحتكر السوق بإنتاج البرامج التى تعظم وتنشط ذكاء طفلك وحدها . فقد دخلت الحكومة أيضاً فى اللعبة ، حيث أرسلت ولايتا " جورجيا " و " تينسى " أسطوانة لموسيقى كلاسيكية إلى منازل كل الأطفال حديثى الولادة فى محاولة منها أن تحقق الاستفادة مما يسمى " تأثير موتسارت " ، وذلك بعدما علمت ـ والله أعلم ـ أن

استماع الأطفال إلى الموسيقى الكلاسيكية يؤثر بالإيجاب على نموهم العقلى .

بسم العلم

اعتمدت كل هذه المنتجات والبرامج التى تحدثنا عنها على فيض من المعلومات والنتائج التى قررتها مختبرات علم الأعصاب المتخصصة فى دراسة الطريقة التى تتجمع بها الخلايا العصبية فى مخ الأطفال الصغار أو ما يسمى بـ " اقتران الكروموسومات " ، حيث عادة ما كنت أسمع مجموعة من أولياء الأمور يقتبسون كلمات من هذه المعلومات عند محاولتهم لتفسير أفعالهم : " إذا لم نقم بتحفيزهم خلال سنواتهم الأولى ، سيفقدون عدداً من تجمعات خلايا المخ . وإذا اختفت هذه التجمعات لديهم ، فإن العواقب ستكون وخيمة وستلازمهم طوال حياتهم ".

ولقد وصفت أحد مواقع شبكة الإنترنت فكرة " كلما كان أكثر ، كان أفضل بشكل جيد : إن حجم التحفيز الذى يتلقاه طفلك الرضيع له تأثير مباشر على عدد الكروموسومات المقترنة التى تتكون لدى الطفل . والتحفيز المتكرر من شأنه أن يقوى هذه الاقترانات ويجعلها دائمة . بينما تنقرض وتموت هذه التجمعات إذا لم يتم استخدامها وتحفيزها فى مرحلة مبكرة .

" إن السنوات الأولى من عمر الطفل تكون شديدة الأهمية بالنسبة له ، حيث ينمو فيها مخه الصغير ويتطور . كما أن هذه الفترة التى ينمو فيها المخ بشكل كثيف تحدث مرة واحدة فقط فى العمر ، وهنا يأتى دورنا كأولياء أمور ، فنحن لدينا فرصة قصيرة ولكنها ذهبية كى نساعد أطفالنا فى تحسين دورة المخ لديهم ".

يطلق د. " جون بريور " على هذا مسمى : " أسطورة الثلاث سنوات الأولى " ، أو بمعنى آخر اعتقاد الآباء أن بإمكانهم تربية طفل عبقرى إذا ما استطاعوا فقط أن يحفزوه بشكل مناسب . الغريب هو أنه لا يوجد ما يدعم مثل هذا الاعتقاد ، حيث تعتمد الأسطورة ـ بشكل كبير ـ على

مجموعة من الدراسات التى أجريت على الحيوانات التى تم عزلها بشكل تام بعيداً عن البيئة الطبيعية ، ومن الواضح أن مثل هذه التجارب لا تمت بصلة إلى العائلات الأمريكية اليوم . وكما يوضح أحد العلماء : " إن الاختلاف بين الإغراق والحرمان الشديد هو شيء مختلف عن الفارق ـ كما يعلم معظم الآباء ـ بين البيئة الجيدة والبيئة الممتازة ".

هذا ولا تساعد التغطية الإعلامية الآباء على فهم هذا الفارق بشكل جيد . حتى أن قصة الغلاف فى أحد أعداد مجلة " تايم " والتى تم نشرها عام ١٩٩٧ ، وكانت موجهة للآباء قالت : " يبدأ مخ الطفل الرضيع بعد فترة قصيرة من ولادته فى إنتاج أعداد لا تحصى تصل إلى تريليونات من الوصلات العصبية ، أى أكثر بكثير مما سيستخدمه الطفل . ثم يبدأ المخ بعد ذلك فى تقليل تلك الوصلات أو " الكروموسومات المقترنة " والتى لم تستخدم من قبل ".

ويضيف المقال :" لم يصدر عن الفئران التى تم تربيتها فى أقفاص مليئة بالألعاب سلوكاً أكثر تعقيداً من سلوك الفئران الأخرى التى تم حبسها فى صناديق كئيبة وغير مثيرة ، بل اكتشف باحثو جامعة " إلينوى " أن مخ فئران الحالة الأولى يحتوى على ما يقدر بـ ٢٥٪ زيادة فى معدلات " الكروموسومات المقترنة " لكل عصب . بمعنى آخر ، فإن التجارب الثرية تنتج فعلاً عقولاً ثرية ".

لماذا لا ندرك أن هناك اختلافاً كبيراً بين الكائنات البشرية وفئران المعامل ؟ كما أنه ليس من السهل القفز من البحث العلمى المجرد إلى التطبيق الفعلى فى الحياة ، حيث قد يتضرر نمو الطفل من تعرضه لظروف الحرمان شديدة الوطأة . ولكن لا يوجد ما يثبت بما لا يدع مجالاً للشك الاعتقاد السائد بأن التحفيز المكثف يعزز النمو العقلى لدى الأطفال .

فى الواقع ، قد يكون لمثل هذه العملية التحفيزية أضراراً بالغةً . فلقد عانت طفلة تبلغ من العمر سنتين تدعى " باولا " من إسهال مزمن نتيجة ضغط والديها الدائم عليها . فهما يجبرانها على النظر إلى البطاقات

التعليمية Flash Cards لمدة ساعة على الأقل يومياً وذلك لكى تتحدث بشكل أفضل . وعلى الرغم من أن طبيب الأطفال قد أكد لهما أن " باولا " تتحدث بشكل ملائم لمرحلتها العمرية ، فإن كلمة " ملائم " لم تكن كافية لوالديها ، حيث يريدانها أن تكون " مستعدة بشكل جيد لفترة الحضانة " حتى قبل أن تلتحق بها !

بعد محاولات دامت عدة أسابيع ، استطاع طبيب الأطفال فى النهاية أن يقنع والدا " باولا " بأن يتوقفا عن نظام البطاقات التعليمية هذا . وقد أصابتهما الدهشة وشعرا بالإحراج بعد ذلك عندما توقف إسهال الفتاة في غضون أيام من التوقف عن ممارسة تلك اللعبة . فلم يخطر ببالهما مطلقاً أن جهودهما المبذولة لكى " يعدا " طفلتهما قد تسببت فى مرضها جسمانياً .

يطلق د. " إلكيند " على هؤلاء الآباء من أمثال والدى " باولا " اسم أولياء الأمور " أصحاب الدرجات العلمية " ، ويقول :" إن الحصول على " طفل خارق " يتطلب من الآباء أن يقوموا بدور هام فى حياة أبنائهم حتى يساعدوهم على التفوق ، وذلك عن طريق إدراج صغارهم فى دور الحضانة الأكاديمية أو تعليمهم القراءة والكتابة فى سن مبكرة ، حيث يرغب الآباء " أصحاب الدرجات العلمية " فى تزويد أطفالهم بقدرات عقلية خارقة ".

كنت أنا وزوجتى على وشك المشاركة فى تلك الأعمال الجنونية وذلك عندما التحق ابننا " جاكوب " بدار الحضانة ، حيث كان " جاكوب " يسبق عمره بسنة أو سنتين فى مجال الرياضيات . ولأنه ـ وكأى طفل فى مثل سنه ـ لم يكن يعرف القراءة والكتابة ، فقد فكرنا أن نعطيه دفعة بسيطة ، لذا قمنا بشراء مجموعة من كتب المبتدئين وجعلناه يمارس ألعاباً موسيقية معينة ، أى قمنا بتحفيز الطفل بشكل عام لكى يبدأ فى الاهتمام بالحروف والكلمات . بعد ذلك أخبرنا مدِّرسه أن " جاكوب " كان يحب التعامل مع مثل هذه الأشياء فى الفصل وكان يجيد استعمالها ، ولكنه فى المنزل لم يبد أى اهتمام تجاهها .

فى البداية أبدينا قليلاً من الاهتمام تجاه هذا الموضوع . وكان " جاكوب " فى كل مرة نعطيه فيها كتب المبتدئين يقول لنا بفظاظة : " أنا لا أريد هذه الكتب " ، لكننا أدركنا بعد تعنيف الطفل لنا عدة مرات أنه غير مستعد بعد لمثل هذه الأشياء ، لذا قررنا أن نتوقف وعلى الفور عن دفعه وانتظرنا حتى يبدى اهتماماً بالقراءة من تلقاء نفسه .

بعد أربعة شهور ، جاء " جاكوب " وقال : " أريد أن أتعلم القراءة ". لم نكن ندرى ما الذى أشعل حماسه فجأة هكذا ، فقامت زوجتى فى هذه الليلة بتعليم " جاكوب " كيفية نطق الكلمات من كتب المبتدئين . وفى خلال أسبوعين ، كان يقرأ المجموعة كلها بمفرده ! فكل ما كان علينا فعله هو انتظاره كى يكون مستعداً . فلو أننا كنا قد ضغطنا عليه أكثر ـ قبل أن يكون مستعداً ـ لكنا دمرنا تقدمه اللغوى الطبيعى وكذلك ثقته بنفسه .

يعتبر بعض الآباء " أصحاب الدرجات العلمية " عملية الإسراع هذه خطوة للأمام . ومن هؤلاء الآباء عائلة " بولك " ، لكن لم يكن الهدف وراء ضغطهم على طفليهم ـ اللذين ما يزالا فى فترة الحضانة ـ هو تحفيز نموهما العقلى فقط ، فقد أدرجا اسمى طفليهما البالغين من العمر خمس وثلاث سنوات فى دروس تعليم اللغة الصينية وهذا كى " يصبحا من رجال الأعمال الناجحين فى المستقبل ". كما أن لدى الطفلين مدرسين خصوصين يساعداهما فى حل واجبات تلك الدروس وذلك كى يبقى الطفلان " متقدمان على أقرانهما بمرحلة على الأقل " ، وذلك على حد قول السيد " بولك " .

إن تعليم طفلك لغة أجنبية هو هدف جدير بالثناء . فالبحث العلمى يؤكد أن الأطفال الصغار الذين يتعلمون لغة أجنبية يقل لديهم احتمال التحدث بها بلهجة مختلفة عن أقرانهم ممن يتعلمون فى سن أكبر . لكن هل من الجيد أن ندفع طفلاً فى الحضانة كى يتعلم لغة أجنبية لأننا نعتقد أن ذلك سيساعده فى تحقيق الثراء مستقبلاً ؟ هل هذا هو ما نقدمه لأطفالنا ؟

لا أحد يستطيع إنكار ذكاء طفلى عائلة " بولك " ، بالإضافة إلى أن والديهما كانا فخورين بتلك الحقيقة . فالطفلان يحسنان التصرف كما أنهما يبدوان أكثر نضجاً بالنسبة لعمرها . فقد يستطيعان التعامل مع ضغط الدراسة الأكاديمية أحياناً ، وقد لا يستطيعان ذلك فى أحيان أخرى . وغالباً ما تظهر عواقب التوتر المزمن لدى هؤلاء الأطفال بعد اجتيازهم مرحلة الحضانة .

لذا فإن المئات ـ إن لم يكن الآلاف من ـ أطفال مدينة " نيويورك " هم ضحايا تلك العواقب وذلك بسبب تعذيب أولياء أمورهم المستمر لهم حتى يتم قبولهم فى الحضانة " المناسبة " . فى عام ١٩٩٩ ، كان غلاف مجلة " نيويورك " يحمل هذا العنوان " ما لا يعلمه طفل الرابعة قد يدمر حياته " . فقد سردت المجلة قصة توضح للآباء الحدود الواجب مراعاتها حتى لا " تنهار " حياة أطفالهم . حيث تقوم العديد من دور الحضانة بعمل اختبارات ذكاء للأطفال كشرط أساسي لكي يتم قبولهم بها . وبناء على ذلك ، يستأجر بعض الآباء خبيراً نفسياً لكى يدرب طفلهم على اختبار الذكاء هذا قبل دخوله الاختبار الأساسى للحضانة . وقد قامت عائلة " مارلو " باستئجار خبير نفسى لطفلتهما " جاكى " البالغة من العمر أربع سنوات وذلك بعد ما حصلت الطفلة على تقدير " متوسط " فى أول اختبار ذكاء لها . فكانت الطفلة تحصل على ثلاث جلسات أسبوعياً . لم يكتف الوالدان بذلك ، بل جعلا ابنتهما تستذكر للاختبار فى أوقات فراغها ، وطوال الوقت كانا يراقبانها للتأكد من أنها تستذكر بشكل جيد .

بعد فترة قصيرة تراكمت الأعباء على " جاكى " لدرجة أنها لم تعد تستطيع تحملها . فلم تستطع النوم ليلاً كما أنها كانت دائمة الشكوى بأنها متعبة ولا تستطيع الذهاب إلى المدرسة . وعلى الرغم من ذلك ، أخذ والداها فى الضغط عليها لكى تستذكر من أجل اختبارات الالتحاق .

فى يوم الاختبار ، كان لدى عائلة " مارلو " أملاً كبيراً بأن " جاكى " ستحصل على أعلى الدرجات ، وبالتالى ستلتحق بمدرسة

جيدة ! لكن خاب ظنهما ، فعلى الرغم من وجود تحسن طفيف فى درجاتها إلا أن الدرجات مازالت قليلة بحيث لا تتناسب مع معايير معظم المدارس ، مما تسبب فى إحباط الوالدين تماماً .

فقالت السيدة " مارلو " لأحد الأصدقاء :" لقد كان لدينا آمال كبيرة ، فقد ظننا أن مستقبل الفتاة كله مُعلق على هذا الاختبار ، لكننا لم نكن على صواب ". فقد التحقت " جاكى " بعد ذلك بإحدى المدارس الخاصة وتفوقت فيها .

ثم أضافت الأم : " إنها تبلى بلاءً حسناً فى مدرستها ، كما أنها سعيدة أيضاً . فلو كنت أستطيع أن أعود بالزمن إلى الوراء ، لكنت هدأت وتخليت عن انفعالى المفرط هذا . أعتقد أننى كنت أتوقع أن تكون الطفلة أفضل من ذلك ومازلت على هذا الاعتقاد : " لا تسيئوا فهمى " . إنها شديدة الذكاء . ولكنها لا تريد سوى أن تستمتع بطفولتها فقط ، لكننى كنت أضغط عليها وكأنها فتاة بالغة ".

المبالغة فى التشجيع قد يكون لها نتائج عكسية .

لا يستطيع بعض الآباء التمييز بين التشجيع الهادىء للأطفال من أجل الوصول إلى أفضل ما لديهم من قدرات وبين دفعهم بشدة لدرجة إسقاطهم فى هاوية الآمال المستحيلة . وعندما يسقط الطفل فى هذه الهاوية مبكراً ، تصبح عملية الخروج منها أكثر صعوبة بالنسبة له . ولقد أثبت البحث العلمى أن محاولات الضغط الشديد على عقلية الطفل فى سن مبكرة قد تؤدى إلى ظهور قصور فى بعض المهارات الأساسية لديه مثل القراءة . كذلك قد ينتهى به الحال أن يكره المدرسة ، ويكون أقل إبداعاً ، وأن يعانى من مشكلات سلوكية ، وربما يعانى أيضاً من شكاوى سيكوسوماتية " نفسية جسدية " تشبه أعراض الإجهاد المزمن .

لا تظهر تأثيرات ضغط الآباء على أبنائهم الضارة فى فصول الدراسة فقط ، بل قد تظهر أيضاً فى الملاعب الرياضية . ولقد مر " آلان إل . "

بخبرة مماثلة ، فقد أخبرني أن والدته كانت " عاشقة للعبة التنس " ، حتى أنها جعلته يمسك بمضرب التنس عندما كان يبلغ من العمر الرابعة أو الخامسة فقط ، وبعد ذلك أجبرته على اللعب . واللعب . واللعب .

فيقول : " لقد كانت تضغط عليّ دائماً بشدة . فأنا أتذكر عندما كنت أمارس اللعبة مساءً وعندما كان يحل الظلام كانت تقول لى دائماً : " ثلاث ضربات أخريات ، وبعد انتهائى منهنّ كانت تصيح مرة أخرى قائلة : " ثلاث أخريات " ، فكنت أقول لها : " كفى ، لقد أصبح الليل شديد الظلام ". ولكنها لم تكن تبالى وتستمر فى قولها : " ثلاث ضربات أخريات " . فكانت تجبرنى على البقاء لمدة ٢٠ دقيقة ".

وعلى أى حال ، فقد أتت مجهودات والدة " آلان " بثمارها . فعندما أصبح طفلها فى التاسعة من عمره ، كان أحد أفضل لاعبى التنس الصغار فى " نيو إنجلاند " ، وعلى الرغم من ذلك ، لم يكن هذا كافياً لوالدته .

" إذا ما كنت ألعب فى إحدى الدورات ويكون ترتيبى فى المركز الثالث بينما ترتيب منافسى الثامن يكون علىّ أن أربح ، لأننى إذا خسرت ـ لا قدر الله ـ من منافس أسبقه فى المركز ، فأعلم أننى هالك لا محالة . فإليك ما سيحدث بالحرف الواحد : فى طريق عودتى للمنزل ستخبرنى أمى بالتفصيل الدقيق بالأخطاء التى وقعت فيها واحداً تلو الآخر ثم ستكررهم علىّ مرة أخرى . لقد كان عمرى حينها عشر سنوات وكنت أبكى بمرارة ، ولكن كان علىّ أن أظل استمع لجميع الأخطاء التى وقعت فيها . عندما بلغت العاشرة أو الحادية عشرة من عمرى ، كنت أتقيأ قبل كل دورة ، وكان يحدث هذا غالباً فى الليلة السابقة لافتتاح الدورة ، ولم أكن أستطيع أن أمنع ذلك ".

استمر " آلان " فى ممارسة اللعبة ـ فلم يكن لديه أى خيار آخر ، ولقد مر وقت طويل حقاً قبلما بدأ يستمتع بالفعل بنجاحه الرياضى .

" توفيت والدتى عندما كنت فى الرابعة عشرة من عمرى . فتوقفت عن ممارسة التنس بشكل نهائى لمدة سنة أو سنتين . فقد شعرت أننى

بحاجة إلى الابتعاد عنها ، إلا أنني عدت لممارسة اللعبة مرة أخرى عندما بلغت الثامنة عشرة وذلك من خلال مباريات تنافسية ، ومن هنا بدأت استمتع بها . لأول مرة فى حياتى ، كنت أفعل ما أريده أنا وليس ما يريده أى شخص آخر ".

لقد أصبح " آلان " الآن أباً لعدة أطفال ، وقد أخبرنى بأنه يحب لو أن واحداً على الأقل من أبنائه أراد ممارسة التنس . إنه على استعداد أن يشجعه ولكنه لن يضغط عليه . فلقد أدرك " آلان " أن والدته قد فشلت فى فهم هذه الحقيقة وهى : " بتشجيع بسيط لا بدفع شديد تستطيع أن تحقق المزيد ".

إن لمسة حانية تستطيع كذلك أن تحول دون إصابة طفلك الصغير بالأضرار البدنية . فأنت تعلم أن غضاريف الصغار تكون أضعف من غضاريف الكبار ، لذا فإن فرص تعرضها للإصابة تكون أكبر ، وكذلك الحال بالنسبة للعظام . لكن فى الألعاب الجماعية التى تعتمد على التلاحم ، عادة ما تجد مثل تلك الإصابات فى شرائح الجسم والعظام المسئولة عن عملية النمو .

" تزداد مخاطر التعرض لتلك الإصابات لأن اللاعبين الصغار يتدربون الآن بشكل أكثر ضراوة ، ويمارسون الألعاب بشكل مكثف " وذلك على حد قول د. " لايل ميتشلى " المتخصص فى الطب الرياضى بمستشفى الأطفال فى " بوسطن ".

ففى كثير من الحالات قد تتسبب الكسور التى تتعرض لها أجزاء الجسم فى فترة النمو لدى الأطفال الصغار فى بطء نمو العظام أو توقف نموها تماماً قبل الأوان ، وتكون النتيجة هى أن يصبح الطرف الذى تعرض للكسر أقصر من الطرف السليم . أما لو كانت الإصابة فى شرائح النمو جزئية ، فقد يؤدى هذا إلى عدم توازن فى عملية النمو ، فيصبح الطرف المصاب منحنياً .

إن كسر العظام هو مجرد مشكلة واحدة من جملة المشكلات الناتجة عن الضغط الشديد على الأطفال الرياضيين فى مرحلة الحضانة . ومما

يثير الدهشة أن الألعاب الفردية الخالية من التلاحم تكون بنفس الخطورة بالنسبة للأطفال الصغار ، حيث إن أكثر من نصف إصابات الأطفال تكون بسبب كثرة ممارسة الرياضة . فعندما يقوم أحد الأطفال بالتدريب باستمرار على ضربة الإرسال فى لعبة التنس ، أو ركل الكرة بقدمه فى كرة القدم ، أو رمى الكرة فى لعبة البيسبول ـ تكون النتيجة إرهاق أوتار وعضلات ، وعظام جسمه التى إذا لم يمنحها فترة كافية للراحة والشفاء ، فسوف تزداد حالتها سوءاً ويصاب الطفل بالكدمات . وتكرار تلك الكدمات يؤدى إلى بطء شفاء الجروح ، والشعور بالوهن ، وفقدان المرونة ، والآلام المزمنة ـ وكل ذلك قبل أن يصل الطفل حتى إلى مرحلة البلوغ .

يقول طبيب العظام " جون ديفيورى " : " إن الضغط من قبل الآخرين ، خاصة الكبار ، قد يلعب دوراً كبيراً فى تطور إصابات ممارسة الرياضة . فقد يؤدى سلوك الآباء والمدربين الذين يشجعون ممارسة التدريبات المكثفة ويحملون لافتة " لا مكسب بدون ألم " وأيضاً " حقق الفوز مهما تكن الظروف " إلى زيادة إصابات الأطفال سوءاً ".

عاجلاً أو آجلاً .

لقد اعتدنا أن نعتقد أن عاجلاً هى الأفضل دائماً . فكم من مرة سمعت أحد الآباء يتباهى لأن طفله يستطيع الكلام على الرغم من انتهائه لتوه من مرحلة الفطام ، أو لأن طفله البالغ من العمر ثلاث سنوات يستطيع السباحة كالسمكة ؟ والأسوأ من ذلك هو هذا السؤال ، كم مرة ساورك القلق تجاه قدرات طفلك الذى مازال فى مرحلة الحضانة لأن طفلاً آخر يبدو وكأن مستواه يتقدم بسرعة عن مستوى طفلك ؟ أعلم أننى أحسست بهذا الشعور من قبل . ففى ثقافتنا التى تشجع روح المنافسة ، يعد هذا رد فعل طبيعى ، ولكنه خاطىء .

هذا ويعد مشروع حضانة " هارفارد " واحداً من أهم الدراسات التى اهتمت بعملية التعليم المبكر ؛ فقد وصف د. " مايكل مايرهوف " أحد باحثى فريق " هارفارد " ما كان يفعله الطلاب الناجحون فى بداية سنواتهم الدراسية ، وقد قص هذه الحكاية لأول مرة فى النشرة المسائية بقناة NBC حيث قال : " لقد اكتشفنا أن هؤلاء الطلبة لم يستخدموا أية بطاقات تعليمية ؛ ولم يقوموا بأى تدريبات ؛ كما أنهم لم يحصلوا على أية دراسة أكاديمية من أى نوع " . وأضاف " مايرهوف " أن كل ما فعله الأطفال الناجحون هو اللعب ، مجرد اللعب ، بدون الاشتراك فى الرياضات ، أو الحصول على الألعاب ، أو الأدوات المساعدة على تنمية تفكير الأطفال . فاللعب هو ما ساعد عقول هؤلاء الأطفال أن تنمو ، كما أن اللعب فقط هو الذى بنى قاعدة سليمة كى ينمو فوقها مستقبلهم بنجاح . " إليك مثلاً " توماس أديسون " و " بيل جيتس " وهما اثنان من أنجح الشخصيات فى العالم بدءا من الصفر . عندما سُئلا : " من أين لكما بالفكرة التى حققت نجاحاً هائلاً بعد ذلك ؟ " فكانت إجاباتهما تحمل نفس هذا المضمون : " لقد كانت مجرد لعبة أمارسها عندما كنت صغيراً " . لقد عرفا حقاً كيف يلعبان .

يتفق د. " إلكيند " مع هذا الكلام السابق أيضاً ، حيث يعتقد أن اللعب هو أفضل فصل يتلقى فيه الأطفال العلم ، فيقول : " يعتقد الآباء أن التعليم ما هو إلا سباق ، كلما بدأت فيه العدو مبكراً كلما كان أفضل ، وهذا مفهوم خاطىء بالطبع . إن المشكلة تكمن فى أن هؤلاء الآباء يؤمنون بأنهم يعطون أطفالهم دفعة للأمام عندما يجعلونهم يبدأون مبكراً ، وأن هذه الدفعة ستتحول بعد ذلك إلى نجاح متواصل . لكن من الخطأ النظر إلى عملية التعليم بتلك الطريقة ، فهو ليس سباقاً . فليست هناك نقطة انطلاق وخط نهاية ".

فالأطفال سوف يصلون إلى غاياتهم ، إن آجلاً أو عاجلاً ، حيث إن قدراتهم تنمو وتتطور بسرعات مختلفة كما أن ذكاءهم ينمو بشكل مختلف أيضاً . فالبعض يكون ماهراً فى حل المسائل الرياضية ، والبعض الآخر

قد لا يُحب عمليات الجمع والطرح ولكن يفضل التلوين والرسم . ونحن لا نستطيع فرض هذه النتائج على أطفالنا مهما حاولنا . وإنك فقط تستطيع أن تضع طفلك على أولى درجات السلم وتتركه يصعد بمفرده إلى أن يصل إلى أفضل قدراته الفردية .

يجب أن تتلائم مهام طفلك مع مرحلته العمرية .

إن هذه القصة تؤثر فىّ كلما فكرت فيها .

اتصلت إحدى الأمهات ذات مرة بطبيب الأطفال الخاص بابنتها لكى تسأله عن مدرس خصوصى ماهر يساعد ابنتها فى تعلم الأبجدية . والسبب أن دار الحضانة التى اختارتها للطفلة قد اشترطت على المتقدمين أن يكونوا على معرفة مسبقة بالأبجدية . ووفقاً لطبيب الأطفال ، كانت الطفلة " طبيعية ولا يعيبها شىء ، فكانت تنمو بشكل سليم كما أن ذكاءها كان طبيعياً أيضاً ، كل ما هنالك أنها لم تكن مستعدة لتعلم القراءة بعد ".

شرح الطبيب هذه الحقائق للأم واقترح عليها أن تدرج اسم طفلتها فى مدرسة أخرى لا تضغط عليها وتتيح لها الفرصة لكى تنمى مهاراتها فى الوقت الذى تحتاجه . إلا أن هذا الاقتراح لم يلق إعجاب الأم ، حيث إن شروط المدرسة الأخرى جعلتها تشعر بأن مستوى طفلتها متأخر عن مستوى أقرانها . لذا قامت طوال إجازاتها الصيفية بمحاولات لتعليم الطفلة الحروف الأبجدية ، لكن لم تفلح تلك المحاولات . فقال طبيب الأطفال : " لم تؤتِ جهود الأم المضنية ثمارها ، فلم يكن عقل الطفلة ناضجاً بالدرجة الكافية لكى يحفظ الحروف ، مهما حاولت الأم نطقهم أمامها . أنا أشعر بالحزن من أجل هذه الطفلة ، فأنا أتصور منذ الآن عقدة النقص التى ستعانى منها عندما تكبر ".

إن هذا مجرد مثال للطريقة التى يدفع بها أحد الآباء طفله لإنجاز شىء ما ، مازال جسمه أو عقله عاجزين عن القيام به . وبعض طموحات

الآباء الآخرين لا تكون بهذا الوضوح ، فأنا أعرف العديد من أولياء الأمور الذين يضعون أطفالهم أمام جهاز التلفاز لمشاهدة " عالم سمسم " آملين أن يعلمهم البرنامج حروف الأبجدية . قد تقوم برامج " الطائر الكبير " و " إلمو " بتسلية الأطفال الصغار ، ولكن مثل هذه الشخصيات لن تُعلم الصغار الأبجدية ، وكذلك لن يستطيع أحد الآباء أن يزيد من ذكاء طفله عن طريق فرض تعلم الحروف عليه .

حتى أن القائمين على برنامج " عالم سمسم " يقررون : " عندما يسمع الآباء عن أهمية عامل التحفيز ، يتساءلون إذا ما كان عليهم أن يبذلوا جهوداً خاصة كي يعززوا من ذكاء أطفالهم الرضع . بمعنى آخر ، هل يخلق المزيد من التحفيز طفلاً رضيعاً ذكياً ؟ "

يعتقد معظم الباحثين فى عدم جدوى الضغط على الرضع والصغار كى يتعلموا ، فقد تجعل عملية الضغط هذه من التعليم مصدراً للقلق والإزعاج . هذا وتضيف " باتريشيا جولدمان ـ راكيك " أستاذة علم الأعصاب بكلية الطب بجامعة " ييل " : " تمتص عقول الأطفال المعلومات بشكل فعال إذا ما كانوا على أتم استعداد لذلك ، ولكن على الآباء أن يتوخوا الحذر كى لا يصيبوا الأطفال بالإحباط إذا ما دفعوهم لأداء مهام تفوق قدراتهم " . وتضيف د. " جولد مان " : " فلا تهتموا بمستوى المهارة الذى ينجز بها الطفل إحدى المهام ، حيث إنه بلا شك سيجيد ما يفعله بمرور الوقت ".

يقول د. " جيم لوميس " أن أقصى ما تستطيع أن تفعله لطفلك خلال سنوات الحضانة والمرحلة السابقة لها هو أن تكتشف إمكانياته الفعلية بحيث تستطيع إمداده بتحديات مناسبة لمرحلته العمريه . فلا بأس بتعليم بعض الأطفال القراءة مبكراً إذا ما كانوا يحبون ذلك . لكن تأثير نفس هذا السلوك على الطفل الذى لا يرغب فى تعلم القراءة ينحصر فى أمرين أولاً : أنه يجعل الأب أو الأم يرددان دائماً : " لقد فشل طفلى " ، مما يكون له أكبر الآثر فى تدمير العلاقة بين الوالدين والطفل ، وكذلك تدمير ثقة الطفل بنفسه . ثانياً : يصاب الطفل

بالإحباط كلما وضع شخص ما كتاباً أمام وجهه ويقول له : " ألا تعرف هذا الحرف ؟ "

فإن لم يكن الطفل على استعداد تام لتعلم القراءة ، سيقتل مثل هذا السلوك أى حماس بداخله .

وكما ذكرت من قبل ، فإن قدرات أطفال الحضانة تنمو بدرجات متفاوتة . فبعض الأطفال سيظهرون تفوقاً فى مجالات معينة وذلك لأن مهاراتهم فى تلك المجالات تنمو بشكل أسرع ؛ وهذا لا يعنى أنهم أكثر ذكاءً . وربما تظهر نفس هذه المهارات لدى أطفال آخرين فى السنة التالية ، بعد أن تكون قدراتهم فى هذه المهارات قد نمت بالشكل المناسب ، ومن يدرى ؟ فقد تسير الأمور بعكس كل التوقعات كما حدث فى قصة السلحفاة والأرنب البرى ليسبق الحيوان البطىء الأرنب السريع الذى جرى أولاً .

ذكر لى أحد الأشخاص الذين تحدثت معهم خطورة أخرى نستطيع أن نضيفها إلى جملة مخاطر الضغط بشدة على طفل الحضانة فقال : " لقد تعلم ابنى القراءة فى سن الرابعة ، كما استطاع إجراء بعض العمليات الحسابية الأساسية أيضاً . " لقد بذلت معه مجهوداً معيناً ، فضغطت عليه قليلاً وأعطيته الكثير من المعلومات التى لم يكن بحاجة إليها فى ذلك الوقت " .

" إنه الآن فى الحادية عشرة من عمره ، وكل شىء يبدو له مملاً . فهو لا يستمتع بحياته مثل أقرانه الآخرين . كما يردد دائماً أن المدرسة تثير لديه الملل ، فكل شىء يتعلمه هناك يعرفه بالفعل " .

" إننى أدرك الآن أن كل شىء يجب أن يأتى فى وقته المناسب . فهناك وقت لا يجب أن يكون فيه الطفل إلا طفلاً ، وهنالك وقت للعب ، ووقت لاستكشاف الحياة ".

أفضل معلم لطفلك هو أنت .

شرائط الفيديو ، البطاقات التعليمية ، الدروس ، الشرائط المختلفة ، برنامج " عالم سمسم " ، لن تجعل أى من هذه العناصر طفلك أكثر ذكاءً ، وكذلك لن تعجل من قدراته العقلية ، فهذه الأشياء لا قيمة لها إذا ما قورنت بالساعات التى يقضيها الطفل بصحبة والده ووالدته ـ فتلك الساعات هى التى تمنح طفلك نمواً صحياً وسليماً . وفى واقع الأمر ، فإن هذه الأنشطة قد تم اقتطاعها من الوقت الذى يقضيه الطفل مع أبويه ، لذلك فإن تلك الأنشطة قد تعوق نموه السليم .

تنصح جميع الأبحاث العلمية الآباء بالتصرف بشكل تلقائى حينما يكونون بصحبة أطفالهم الرضع ؛ فمثلاً يتحدثون معهم ، يلعبون ، يرسمون على وجوههم تعبيرات مضحكة . فالأطفال الصغار مبرمجون لكى يستجيبوا لاهتمامنا بهم . إن منظمة " من الميلاد وحتى ثلاث سنوات " هى مؤسسة أنشئت خصيصاً لكى تساند العائلات وتضمن لهم نمو سليم لأطفالهم الصغار . وقد ذكرت هذه المنظمة فى موقعها الخاص على الإنترنت هذه الحقائق : " ليس من متطلبات المهمة التى تقع على كاهل أولياء الأمور والمربين ، الذين يريدون النجاح لأطفالهم ، الإسراع بنمو الأطفال ، وإنما تقتصر مهمتهم على محاولة التأكد من أن أحداث الحياة اليومية الصغيرة تبث فى نفوس الأطفال شعوراً بالأمان والتشجيع والثقة . فتلك هى القاعدة الحقيقية التى تضمن بها نمواً عاطفيا سليماً لطفلك . وبهذا يستطيع الطفل فى النهاية أن يتلقى العلم فى أى مكان ، سواء داخل المنزل ، أو فى المدرسة ، أو فى مدرسة الحياة ".

الحضانة مجرد اختيار .

يفرض مجتمعنا على الآباء إلحاق أطفالهم بالمدارس فى فترة مبكرة للغاية ، وذلك لما يُقال بأن دور الحضانة من شأنها أن تنمى قدرات

أطفالنا سواء اجتماعياً ، أو عقلياً . قد يكون هذا صحيحاً بالنسبة للأطفال الأقل ذكاءً الذين يحرزون تقدماً فى اختبارات الرياضيات بعدما يكونون قد اجتازوا مرحلة الحضانة أولاً . يقول " ديفيد جريسمر " صاحب دراسة " سر تفوق التلاميذ " : " ليس هناك أى دليل يثبت أن الحضانة لها أى تأثير ملموس فى النجاح الدراسى لأطفال الصفوف المتوسطة ".

يقول د. " إلكيند " : " عندما نجبر الأطفال على دراسة بعض المواد الأكاديمية ، أو ممارسة السباحة ، أو التمارين ، أو الباليه فى سن مبكرة للغاية ، نكون بذلك قد أسأنا إليهم وعرضناهم لمخاطر المرض النفسى ، بل ودمرنا شخصياتهم للأبد ، وكل ذلك مقابل ماذا ؟ لا شىء . فلا يوجد حتى الآن ما يثبت أن التعليم المبكر له أية منافع يكتسبها الطفل ، بل على العكس ، هناك ما يثبت أن له أضراراً عديدة تحيق بالطفل بعد ذلك ".

قد يضطر الآباء العاملون أن يلحقوا أبناءهم بدور الحضانة . فأنا وزوجتى ، على سبيل المثال ، نعمل ولذلك فإن أطفالنا الثلاثة قد التحقوا أو سوف يلتحقون بإحدى دور الحضانة . لكننا على الرغم من ذلك ، كنا حريصين للغاية على اختيار حضانة لا تدرس للأطفال مواداً أكاديمية . فكانت الحضانة التى اخترناها تتيح للأطفال فرصة المشاركة فى نشاطات معينة تتناسب مع مراحلهم العمريه .

أما العائلات التى يكون أحد أفرادها غير عامل ، فتكون لديهم فرصة الاختيار . أى تصبح مسألة إلحاق الطفل بدار الحضانة مسألة اختيارية ، فإما أن يذهب وإما أن يبقى فى المنزل مع والده أو والدته . واعلم أن طفلك سيتعلم فى المنزل بصحبتك مثلما قد يتعلمه فى أحد الفصول أو ربما أكثر . فلأنشطة اليومية التى يقوم بها الطفل فى المنزل كافية لتجعل خلايا عقله تعمل بشكل ممتاز ، لذا لا تتعجل إرسال طفلك إلى إحدى دور الحضانة ، وإذا أرسلته ، فلابد أن يكون ذلك لرغبة منك وليس لأنك مرغم على هذا .

يقول أحد الأطباء النفسيين : " إنها ليست ضرورة مُلحة أن يتلقى أطفالك التعليم فى مؤسسة تعليمية نظامية ، فلو أنك سمحت لهم بأن يساعدوك ويخرجوا الأطباق من غسالة الأطباق فى سن الثالثة ، فأنت بذلك تقوم بعملية تعليمهم ".

لا تنخدع بكل ما تقوله لك الدعاية أو الأبحاث .

بعد ميلاد طفلنا الثالث " إيه جيه " ، تلقينا عدداً لا بأس به من الهدايا ، سواء ملابس ، أو احتياجات المولود الأخرى . وبالإضافة إلى ذلك ، أهدانا بعض الأصدقاء وأفراد العائلة بطاقات مرسومة بالأبيض والأسود كى نعلقها على الجدار المواجه لمهد الطفل كنوع من التحفيز له . وقد تلقينا كذلك جهاز تليفون محمول زاهى الألوان كى نعلقه فوق مهده ، واسطوانة تسمى " الطفل موتسارت " وهى عبارة عن موسيقى تعمل على تحفيز مخ الرضيع " ، وجهاز رنان مرفق به لوحة مفاتيح موسيقية تصدر مقطوعة موسيقية معينة عندما يضغط الرضيع على أحد هذه المفاتيح ويتم تركيب هذا الجهاز بمهد الطفل ، وألعاب بها كتالوجات لرسومات معينة ، وأشياء تصدر أصواتاً ؛ إلى آخر الألعاب التى من شأنها تحفيز عقل " إيه جيه " .

لاشك أن أصدقاءنا وأسرتنا يتصفون بالكرم ، والنية الحسنة . فمعظمهم أعطونا هذه الهدايا معتقدين أنهم بذلك يحفزون طفلنا لكى يكون أكثر ذكاءً مما قد يكون عليه بدون تلك الألعاب ، فهم مجرد ضحايا لوسائل الإعلام ، والضجة الإعلانية ، التى أُثيرت حول أبحاث تطور ونمو العقل .

قدم " جون برور " فى كتابه ـ " أسطورة الثلاث سنوات الأولى : منظور مختلف للتطور المبكر للعقل والتعليم الدائم " ـ وصفاً تفصيلياً للطريقة التى تسىء بها وسائل الإعلام والجماهير فهم واستخدام الحقائق عن الأعصاب ، فيقول : " لم تشر الأبحاث التى أجريت حول عقل

الإنسان إلى أية طرق جديدة فى التربية أو التعليم من شأنها فعلاً أن تحفز عملية اقتران الكروموسومات داخل المخ بشكل يفوق ما تقوم به تجارب الطفل الحياتية الطبيعية ".

لم يستوعب عامة الناس تلك الرسالة جيداً . لكننى على الجانب الآخر ، قمت بعمل اقتراع غير رسمى وغير علمى أيضاً بين عدد من أصدقائى لكى اكتشف عدد الذين سمعوا عما يسمى " تأثير موتسارت " منهم . أجابنى كل من سألته بأنه قد سمع عنه من قبل ، بل وأكد لى معظمهم بأنهم يؤمنون بمدى فاعلية موسيقى " موتسارت " على الأطفال ، حيث إنها تجعلهم أكثر ذكاءً . ولم لا ؟ فحتى مجلة " الأب المتعلم والطفل " تقول لنا : " لقد ظهر عدد لا بأس به من الأبحاث فى السنوات الماضية والتى دارت جميعها حول تأثير الموسيقى على نمو العقل والتفكير . وقد اكتشف البحث المتعلق بعلم الأعصاب أن وظائف المخ العليا والتى تشمل فهم المعانى المجردة وكذلك تجسيد الصور المكانية والزمانية تنمو وتزدهر عن طريق الأنشطة الموسيقية . فممارسة الأنشطة أثناء سماع الموسيقى تولد الروابط العصبية الضرورية لاستخدام المهارات المهمة فى الرياضيات ".

وبالطبع يوجد العديد من المصادر الأخرى التى تتحدث بنفس هذا الحماس عن سحر موسيقى " موتسارت " . فقد أثنت عليها مجلات التربية ، والصحف المختلفة ، والإعلانات ، والهيئة التشريعية وكذلك حكام الولايات . ومع ذلك فإن د. " برور " يوضح أن المعجبين باختراع تأثير " موتسارت " هذا : " ... قد خلطوا بين نتائج إحدى الدراسات التى أثبتت أثر الاستماع إلى الموسيقى الكلاسيكية على المهارات العقلية لدى طلاب الجامعة (لفترات لا تتجاوز العشر دقائق) ، ونتيجة دراسة أخرى تدور حول أثر دروس البيانو على أطفال الحضانة (والتى أثبتت أنها تحسن من مهارات العقل المكانية لديهم على مدى عدة ساعات بعد الدرس) ". والخلاصة أنه لا يوجد ما يثبت أن الاستماع إلى أسطوانات الموسيقى الكلاسيكية يحسن من المهارات المكانية فى عقول الأطفال .

لم تستطع تلك الحقائق أن تحول دون انخراط المجتمع الأمريكى فى تلك الأوهام . فقد أنفقت الشركات ملايين الدولارات على الدعاية للخرافة التى تؤكد أن المزيد من التحفيز يؤدى إلى المزيد من القدرات العقلية لدى الأطفال الرضع . فتقوم هذه الشركات بتصنيع شرائط فيديو تعليمية ، وأسطوانات ، وبرامج كمبيوتر ، وألعاب ، ثم يطلبون منا تصديق هذه الخرافة والتى تغضب بعض خبراء نمو الأطفال ومنهم " ماثيو ميلامود " المدير التنفيذى لمؤسسة " من الميلاد وحتى ثلاث سنوات " ، فيقول : " إنه لشىء مستفز أن يتم تحويل هذا البحث إلى منتجات معينة تساعد على تدعيم قدرات الرضع العقلية ، إنها مجرد دعاية مستفزة ".

يقول د. برور : " تستطيع أن تبتاع اللوحات المرسومة بالأبيض والأسود أو الجهاز الذى يشبه التلفاز وتعلق هذه الأشياء فوق مهد طفلك إذا أردت . فقد تجد فيها التسلية وكذلك طفلك ، ولكنها لن تحسن من حاسة البصر لدى طفلك عما ينبغى لها أن تكون بدونها . تستطيع أيضاً أن تجعل طفلك يستمع إلى موسيقى " موتسارت "، ولكنها لن تحسن من حاسة السمع لدى طفلك عما ينبغى أن تكون بدونها . لذا فلا تنخدع بكل ما يقال لك أو ما تشاهده فى الإعلانات . فلم يوضح لنا العلم كيف نربى طفلاً خارقاً ؟ لكنه أوضح لنا بدلاً من ذلك أن ما كان يقوم به الآباء منذ قديم الأزل وحتى الآن هو الذى يستطيع فعلاً أن يجعل من طفلك بالغاً ، معافاً ، وذكياً ، وسعيداً ".

فحبك لطفلك ، وقضاؤك المزيد من الوقت معه ، وإظهار اهتمامك به - أى أن تجد لك دوراً فعالاً فى حياته - هى الطريقة المثلى التى تضمن بها تحسين قدراته العقلية ، كما أن هذه الطريقة لن تكلفك أى شىء .

اعرف " حدود اللياقة البدنية " لطفلك

من الواضح أنه لا يجب على الطفل البالغ من العمر خمس سنوات والذى يتطلع أن يصبح بطلاً رياضياً أن يقذف الكرة فى شكل منحنى . لكن السؤال الهام هو : هل يجب عليه أن يقذف أية كرات ؟ لقد تفشت إصابات التمارين المكثفة بين أطفال الحضانة . والمسئولية تقع على عاتقنا فى أن نحول دون وقوع مثل هذه الإصابات . سمعت مؤخراً عن أب لديه طفل عمره خمس سنوات يهوى الرياضة بشدة وخاصة رياضة كرة القدم . فكان الطفل يمارس هذه اللعبة كل يوم تقريباً مع أطفال الجيران . لكن بعد عدة شهور بدأ يعانى من ألم مزمن فى ركبته اليمنى أى فى ساقه التي يلعب ويركل بها بشكل أساسي . كانت النصيحة أن يبتعد الطفل قليلا عن كرة القدم ، وقد أفلحت هذه النصيحة ، حيث بدأ الألم فى التلاشى تدريجياً . فسر طبيب العظام هذا لوالدى الطفل قائلاً : " إن حركة الكرة بشكل متواصل أجهدت أوتار وغضاريف الطفل بشدة ، فاحتاج جسمه الصغير فرصة للراحة والشفاء ".

عاود الطفل ممارسة كرة القدم بعد تقليص والديه مدة اللعب لبضعة أيام فى الأسبوع فقط ، كما سمحوا له أن يمارس رياضات أخرى فى الأيام التى لا يلعب فيها كرة القدم . ولقد ساعدته عملية التنوع فى الرياضات على بناء جسمه بشكل سليم ، وذلك فى فترات الابتعاد عن كرة القدم حتى إذا ما كان يمارس فى تلك الفترات رياضة أخرى .

فإذا ما وضعت قيوداً وشجعت طفلك على ممارسة أكثر من رياضة ، ستتجنب بذلك إصابات طفلك نتيجة إجهاد اللعب . لكن قبل ذلك عليك أن تتأكد من أن جسم طفلك يتناسب مع الرياضة التى تختارها له . وأفضل وسيلة تكتشف بها ذلك هى استشارة طبيب أطفال قبلما يبدأ طفلك المشاركة فى إحدى الرياضات .

تأكد أيضاً من أن طفلك يحب الرياضة التى تريد منه أن يمارسها ، حيث يؤدى إجبار الطفل على ممارسة رياضة لا يحبها إلى فشله فيها

وإصابته بالإحباط ، وربما يؤدى ذلك إلى تحطيم ثقة الطفل بنفسه أيضاً وبغضه الأبدى للرياضات كلها . فتذكر أن طفلك هو من سيمارس اللعبة وليس أنت ! اعلم أيضاً أن إدراج طفلك فى إحدى الرياضات فى وقت مبكر هو أسرع وسيلة تخنق بها أى احتمال فى أن يحب الطفل هذه اللعبة مستقبلا .

ليست كل البرامج التعليمية سيئة .

هل تريد أن تحسن من مستوى طفلك فى القراءة ؟ لا يوجد ما يعيب الألعاب الصوتية ، أو البطاقات التعليمية ، أو ألعاب الحاسوب التى تعلم القراءة ، لكن تلك الوسائل تصبح ضارة إذا ما تم استخدامها بشكل غير مناسب ، وهذا يعنى أن عليك فهم المرحلة العقلية ، والعاطفية التى يمر بها طفلك . فأنا أعتقد أنك إذا ما راودتك أحلام كبيرة من أجل أطفالك ، فإنهم يستطيعون أن يحققوا لك ما تتمناه ، لكن تظهر المشكلة إذا ما وضع الأب أمام طفله هدفاً صعباً جداً لدرجة أن الطفل لا يستطيع الوصول إليه . فالمساعدة التعليمية السليمة هى التى تساعد الطفل على أن يصل إلى أقصى ما لديه ؛ أما المساعدة الخاطئة فمن شأنها أن تدمر ثقة الطفل بنفسه .

إذا ما رغبت فى شراء بعض المنتجات التعليمية التى يعلن عنها التلفاز ، فيجب عليك أولاً أن تقوم ببعض الخطوات العملية وذلك لكى تتأكد من أنك تستخدمها بشكل صحيح . فيقول " لين درابكين " المدير السابق لبرامج رعاية الموهوبين فى أحد أحياء مدينة " نيويورك " التعليمية : " إن عملية التعليم هى شركة مزدوجة بين أولياء الأمور والمعلمين . فيجب على الآباء استشارة معلمى أطفالهم أولاً قبلما يختارون لهم أى برنامج تعليمى إضافى ".

يضيف " درابكين " أن إحدى الطرق التى تحدد بها إذا ما كان هذا البرنامج التعليمى مناسباً لطفلك أم لا هو أن تسأل نفسك ، هل سيجد

طفلى المتعة فى هذا ؟ فيقول :" يجب أن تبعث هذه التجربة السرور فى نفسية الطفل . فيجب على الآباء أن يسمحوا لطفلهم بـالتعبير عـن رأيـه وألا يفرضوا عليهم شيئاً . فإذا ما أصـيب الطفـل بالإحبـاط ، فقـد يكـون ذلك بسبب صعوبة ما يدرسه فى تلك البرامج . فقـد يكـون غـير مسـتعد نفسياً لأن يحقق تقدماً فى الدراسة . أو قد تكون طريقة تدريب البرنـامج نفسها خاطئة " . فالأطفال بفطرتهم يرفضون أى عملية تعليمية يجدونها شاقة ومرهقة بالنسبة لهم .

إذا ما أردت استخدام أى برنامج تعليمى ، فلا تلتفـت لمـا تقولـه لـك الإعلانـات . فلـيس معنـى أن يقـول أحـد الإعلانـات . إن هـذه الأداة مناسبة لطفل الخامسة ، إنهـا مناسـبة لطفلـك البـالغ مـن العمـر خمـس سنوات . لذا فلا تتعجل . وراقب طفلك ، واعرف قدراته ثم قارنها بمـا تتوقعه منه وبعد ذلك اخـتر برنامجـاً يجـده طفلـك مفيـداً ، وممتعـاً فـى الوقت نفسه .

الثامن

إنه عالم أكاديمى

التعليم فى اليابان

لسنوات طويلة كان الآباء والساسة الأمريكيون معجبين بنظام التعليم فى اليابان ، حيث إن المدارس اليابانية تتمتع بسمعة طيبة وذلك لأنها تقتطع وقتاً طويلاً من ساعات المناهج الأساسية وتخصصه فى التركيز على أساسيات التعليم مثل الرياضات والعلوم وكانت النتيجة إحراز الطلاب اليابانيين درجات أفضل من التى يحرزها الطلاب الأمريكيون فى اختبارات تحديد المستوى ؛ كما أنهم أكثر انضباطاً ومشاكلهم السلوكية قليلة جداً .

ومع ذلك ، فليست كل الأمور تسير على ما يرام فى المدارس اليابانية ؛ فقد دفع الطلاب اليابانيون ثمن نجاحهم الأكاديمى هذا . فقد حثت لجنة حقوق الطفل بالأمم المتحدة عام ١٩٩٨ فى تقرير لها الحكومة اليابانية على تأسيس منظمة ، أو هيئة رقابية مستقلة تكون مسئوليتها حماية حقوق الأطفال . فقالت اللجنة : " نظراً للنظام التعليمى الذى يشجع بشدة روح المنافسة فى دولتكم وما ينتج عنه من تأثيرات سلبية على صحة الأطفال البدنية والعقلية . توصى اللجنة دولتكم ... بأن تلجأ إلى خطوات مناسبة تمنع وتحارب بها الضغط المكثف والخوف المرضى داخل المدارس ".

جاء رد " اليابان " فى صورة إعادة هيكلة جذرية (بالنسبة لهم) للنظام التعليمى وذلك لكى يزيحوا بعض الضغوط عن كاهل تلاميذهم . وجاء على لسان مسئول بارز فى وزارة التعليم فى اليابان وهو " كين تيراواكى " فى كلمته فى جريدة " نيويورك تايمز " . " سنمنح أطفالنا المزيد من وقت الفراغ لكى يقوموا بكل ما يرغبون فيه . إننا نريد أن نعطيهم فرصة للتفكير بدلاً من أن نضغط عليهم لكى يبقوا فى المدرسة ويدرسوا الشىء نفسه ".

بيد أن عملية إعادة الهيكلة هذه لاقت معارضة شديدة من قبل العديد من الآباء والمعلمين . فعلى الرغم من أن المناهج الجديدة لن تطبق قبل عام ٢٠٠٢ ، فإن المسئولين اليابانيين قد تعثروا فى مشكلة نعانى نحن منها فى أمريكا حيث يساور الآباء القلق فى أن هذه التغيرات ستقلل من روح المنافسة لدى أطفالهم .

أرسلت إحدى الأمهات وتدعى " ريوكو زايتسو " طفلها الطالب بالصف السابع إلى إحدى المدارس الخاصة كما أنها جاءت له بمدرس خاص ، وذلك لأنها لا تريد المخاطرة بتأخر مستوى ابنها التعليمى عن مستوى أقرانه فى هذا النظام التعليمى الجديد .

فتقول السيدة " زايتسو " : " أنا أعرف أن ما أقوم به ليس ضرورياً ، لكن الآباء الآخرين سيرسلون أطفالهم مما يجعلك تشعر بأن عليك أن تفعل نفس الشيء . بصراحة ، أنا أريد أن أتمرد على ما حولى ، لكن ليس كل الناس لديهم نفس الإحساس . لذلك فقد وصلت لإحساس بقلة الحيلة . فأنت تريد أن تفعل شيئاً لكنك لا تستطيع أن تتحرك ، فتشعر فى النهاية أنك لابد أن تهتم بشئونك أنت فقط ".

المفارقة

فى الوقت الذى يكافح فيه اليابانيون لكى يخففوا الضغط الأكاديمى على كاهل الطلاب ويعززوا الناحية الإبداعية لدى أطفالهم ، نقوم نحن بالعكس حيث نحول مدارسنا إلى دوامات من الضغط تنتزع أى بقايا إبداعية لدى أطفالنا .

فقد اكتشفت إحدى الدراسات أن نسبة ٩١٪ من الآباء الأمريكيين يؤمنون بأهمية اللعب ، وتأثيره الإيجابى على أطفالهم بشكل عام . فقد قال نصف الآباء تقريباً أن اللعب قد أسهم بشدة فى نجاحهم الشخصى كبالغين ؛ وأضافوا أنهم يشعرون بمدى تركيز النظام التعليمى الآن على المستوى الدراسى ، كما أنه أصبح مشجعاً للتنافس بشكل كبير .

حتى الآن تبدو الأمور على ما يرام ، لكن هذه الدراسة أظهرت أن نسبة ٧٢٪ من الآباء يعتقدون أنه من المهم أن يبدأ الأطفال تعليمهم الأكاديمى مبكراً . هذا ويعتقد ٥٤٪ من الآباء أن الأماكن المخصصة للتعليم الأكاديمى تخصص وقتاً كافياً بالفعل لكى يمارس فيها الأطفال اللعب ؛ وقد صاغ دكتور " مايكل كوهين " رئيس الشركة المصدرة لتلك الدراسة ما أريد أن أوضحه بشكل بارع وموجز فقال : " أوضحت تلك الدراسة أن كلاً من التعليم الأكاديمى ، وممارسة اللعب مشتركان معاً فى مباراة حاسمة ، لكن النتيجة ليست لصالح اللعب . فبينما يؤمن الآباء بأهمية اللعب ، يقررون التضحية به فى سبيل تحقيق أطفالهم النجاح أكاديمياً ".

لماذا يكون الكلام أسهل دائماً من الفعل بالنسبة لمعظمنا ؟ فنحن نعلم مخاطر الضغط والتوتر المدمرة ، وعلى الرغم من ذلك لا نمل من الضغط على أطفالنا بشدة كى يتلقوا كميات هائلة من التعليم الأكاديمى . كما أننا نعلم جيداً أهمية اللعب ، ومع ذلك نضحى به من أجل كل ما هو أكاديمى . نعلم أن الكمال لله وحده ، ومع ذلك نرفض أن يدخل علينا أبناؤنا وفى أيديهم شهادة مدرسية ليس بها إلا الدرجات النهائية . وكذلك ندرك وجود الفروق الفردية ، وعلى الرغم من ذلك نرفض تصديق أن ليس كل طفل يحصل على تقدير (A) دائماً فى المدرسة مهما حاول جاهداً . يبدو أننا نضغط على أطفالنا بشدة وباستمرار وفى سن مبكرة على الرغم من أننا نعلم بعدم جدوى ما نفعله ، حيث إن ذلك ليس له علاقة بالمصلحة العليا للأطفال .

إن أحد أسباب وجود مثل هذه المفارقات فى الولايات المتحدة هو أن التعليم هو أحد سبل النجاح بها ، حيث تزداد المنافسة بين الطلبة من أجل القبول فى أفضل المدارس ، والاستحواذ على أفضل الوظائف ، وكسب الكثير من المال . فلا يجد الآباء ما يمنع أن يضحى الأبناء بصحتهم وسعادتهم فى سبيل الوصول إلى التفوق الأكاديمى .

هذا وقد لاحظ مساعد رئيس جامعة " هارفارد " لشئون تنسيق القبول والمساعدات المالية الآثار المدمرة لمثل هذا الضغط الأكاديمى ، حيث كتب : " تبدأ عملية مطاردة الجوائز مبكراً ... سواء فى الرياضة ، أو الرقص ، أو الأنشطة الاستجمامية الأخرى والتى كانت فى يوم ما وسيلة من وسائل الراحة والاسترخاء ، لكنها لم تعد كذلك . فقد تحولت تلك الأمور إلى تدريبات من أجل الحصول على المنح الجامعية أو عقود رسمية والتى تبدأ جميعها مبكراً ، حتى فى مدارس تعليم قواعد اللغة ... فقد أصبحت الإجازات الصيفية سمة من سمات الماضى . فاليوم والسنة يمران بسرعة جداً لدرجة أنه لا يوجد الوقت الكافى الذى يصبح فيه الطفل مجرد طفل ، حيث يتعجل الوالدان لطفلهما أن ينضج ويتحول إلى إنسان بالغ كامل ".

وللمدارس دور أيضاً فى الضغط على الأطفال . فقد أبدت " كيم " - والتى تعمل كمدرسة فى إحدى دور الحضانة منذ أحد عشر عاماً - قلقها تجاه نظامين تعليميين سيكون من شأنهما زيادة الضغط على التلاميذ - بدون قصد طبعاً - وهما : نظام اليوم الدراسى الكامل ، ونظام إلغاء فترات الراحة . فكتبت " كيم " : " إن نظام اليوم الدراسى الكامل لم يصل إلى قريتنا الجنوبية الصغيرة بعد ، ولكن تم تطبيقه فى قرية مجاورة لنا ، حيث تم تقليل وقت الراحة ليصبح ٢٠ دقيقة . إن هذه المدة لا تكاد تكفى خروج التلاميذ من الفصول ثم تجميعهم وتنظيمهم لكى يدخلوا الفصول مرة أخرى .

" ناهيك عن كثافة المناهج التعليمية لدرجة أن المعلمين يجدون صعوبة فى إيجاد أية فترات راحة داخل الفصول .فقد وصل الحال ببعض الأطفال إلى أنهم لا يجدون ما يفعلونه إذا ما وجدوا لديهم وقتاً للراحة وذلك بسبب جدولهم اليومى المكدس بالمهام . لقد لمست هذا بنفسى فى حصص الأنشطة عندما كان الأطفال يتجولون فى حيرة داخل الحجرة غير قادرين على اختيار نشاط معين يقومون به ".

إن تقليص " مدة الراحة " فى المدراس قد تؤدى إلى تقليص مستوى الطالب العلمى . فقد أثبتت الأبحاث التى أجرتها جامعة " جورجيا " أن الأطفال يركزون بشكل أفضل فى الفصول إذا ما " أزاحوا " بعض الأعباء والهموم التى تتراكم عليهم من جراء البقاء فى مقاعدهم طوال اليوم .

لقد استطاعت " هانا صن " أن تدرك بعد التجربة أهمية الراحة والاسترخاء ، خصوصاً عندما يصبح ضغط النجاح الأكاديمى كبيراً . لكن للأسف ، لم يدرك والداها هذه الأهمية لوقت الراحة حتى الآن . و " هانا " هى طالبة فى مدرسة " لينبروك " الثانوية فى " كاليفورنيا " ، وتقول : " ينبغى أن تكون العطلة الصيفية ممتعة وباعثة على الاسترخاء ، إلا أن والدتى تدخل حجرتى يومياً فى الثامنة صباحاً وتصيح فىَّ كى أستيقظ وأقوم بعمل واجباتى المدرسية والمذاكرة من أجل اختبارات تقييم المستوى . إنه من المفيد حقاً أن يكون لديك من يخبرك بما يجب عليك القيام به ، لكن ليس فى الثامنة صباحاً ، بينما تستطيع أن تنام حتى العاشرة أو الحادية عشرة ! لكن هذا هو الحال فى منزلنا ، لا أجد سوى التذمرات والواجبات ".

ووالدىّ " هانا " صينيان . وهى تقول أن معظم أصدقائها الصينيين والذين يعيشون فى أمريكا يشكون من أن آباءهم يطلبون منهم دائماً العودة إلى المنازل بشهادات دراسية ممتازة . تلقى " هانا " اللوم فى هذا على " نظام التربية والتعليم الصارم " الذى مر به والداها فى وطنهما الأم ، بيد أن ملايين الأطفال الأمريكيين من مختلف الجنسيات والثقافات لديهم نفس الشكوى .

وتضيف الفتاة : " أتضايق بشدة عندما ألحظ الاحباط فى أعين والدىّ عندما أعود لهما بشهادة دراسية تحمل التقدير (B) . كما أننى أتضايق بشدة من الطريقة التى يهددوننى بها قائلين أننى لن أواصل أنشطتى الإضافية على المنهج الدراسى إن لم استذكر بشكل أفضل .. والآن وعلى الرغم من أننى مشتركة فى ملايين الأنشطة الإضافية على المنهج

الدراسى ، فإننى أجد متعة فى كل ما أقوم به ، فربما لا أحظى بفرصة القيام بمثل هذه الأشياء عندما التحق بالجامعة ، فالفرصة لا تأتى إلا مرة واحدة فى العمر ، لذا يتوجب علىّ اغتنامها .

" إن حياتى لن تتوقف إذا لم ألتحق بجامعة " بيركلى " ... فعلى جميع الآباء الآسيويين أن يدركوا أن الدراسة ليست كل شىء . فهناك ما هو أهم من الالتحاق بجامعة شهيرة أو تحقيق الثراء . أنا أعلم إنهم يريدون مصلحة أطفالهم ، لكنهم لا يدركون أن الضغط قد يكون له عواقب وخيمة فى بعض الأحيان . فأنا أعرف عدداً من طلاب المدارس الثانوية الأمريكيين من أصل آسيوى قد انتحروا لأنهم لم يستطيعوا الاستمرار فى التكيف مع الضغط ".

وخلال الفترة ما بين ١٩٨٠ إلى ١٩٩٢ ، ارتفعت معدلات انتحار الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين ١٥ إلى ١٩ سنة كى تصل إلى نسبة ٢٨,٣٪ . وليست ضغوط الدراسة الأكاديمية هى السبب الوحيد وراء ارتفاع نسبة انتحار المراهقين ، لكنها بدون شك تلعب دوراً هاماً . فقد أشارت دراسة أجرتها مؤسسة خيرية تابعة للمملكة المتحدة إلى أن " الضغط على الأطفال كى يصلوا إلى النجاح الأكاديمى قد ازداد بشكل حاد لدرجة أن أطفال السابعة يفكرون فى الانتحار ".

يعتقد أنصار مذهب " الطاوية " الصينى أن " ين " و " يانج " هما طاقتان متضادتان أدى اندماجهما وتفاعلهما معاً إلى ظهور الكون والظواهر المختلفة التى تجرى داخله . كما يعتقدون أيضاً أن " ين يانج " هذه هى عملية دورية ؛ فعندما يبلغ شىء ما ذروته ، يتحول إلى الضد . وعلى الرغم من أننى لست من أنصار " الطاوية " ، فإننى أعتقد أننا لا نستطيع أن نجد مثالاً تنطبق عليه هذه الفلسفة أفضل من مثال الضغط على الأطفال للوصول إلى نجاح غير مسبوق والذى قد يؤدى بالطفل إلى الانتحار ، إنها نهاية الكون .

ثمن " النجاح "

إن الانتحار هو أبشع نتائج ـ أو على الأقل أكثرها شيوعاً ـ ضغط الدراسة الأكاديمية على أطفالنا . يقول أحد الباحثين : " قد يكون للجهود التى يقوم بها الآباء الأثرياء المسايرون للعصر ـ بنية طيبة طبعاً ـ عواقب سلبية وخيمة ، مثل الاضطرابات الناتجة عن التوتر ، والغش الذى ينتشر بين الأطفال غير القادرين على التكيف مع مثل هذه الضغوط . إن المتنافسين المحترفين يجدون صعوبة فى تكوين صداقات مقربة . كما أن آباءهم المشغولين للغاية لا يجدون الوقت الكافى لتوفير الرعاية اللازمة لهم " .

تقول " إيلين ديكى " ناظرة مدرسة " انتيلوب تريلز " الابتدائية فى " كولورادو " أنها رأت أن العديد من الأطفال يصابون بالأمراض ويأتون لها فى مكتبها كى يشكوا من آلام فى المعدة ، أو من الصداع : " يعانى هؤلاء الأطفال من آلام معوية طوال الوقت قد تصل بهم إلى حد القىء . وفى بعض الأحيان يتمارض الأطفال بسبب الضغط الشديد الذى يمارسه آباؤهم عليهم ".

إليك مثلاً حالة الطفل " جيرمى " تلميذ الصف الرابع . والذى يقول مدرسه عنه أنه كان عصبى المزاج ومحطم للغاية نتيجة لضغط أبويه عليه بشدة لكى يحسن من مستواه الدراسى ، حتى أنه أصيب بقروح دموية عندما كان فى الصف الثانى نتيجة هذا الضغط .

أما " كريستين " ، فهى فتاة ذكية تبلغ من العمر ستة عشر عاماً ، ولكنها تعانى من مرض الصرع . ولكن استطاع الأطباء السيطرة على نوباته باستخدام الأدوية المناسبة . وقد استمر هذا الحال طوال سنوات تالية . ومع ذلك ، فعندما التحقت الفتاة بالمدرسة الثانوية ، بدأت تعانى من نوبات الصرع هذه مرة أخرى . وعندما ازدادت حالتها سوءاً ، لاحظ الأطباء شيئاً ما ، وهو أنه عادة ما تأتى لها النوبات فى أوقات الامتحانات . لماذا ؟ يقول طبيبها النفسى أن " كريستين " فتاة جيدة

ولكن نتائج اختباراتها لم تكن مُرْضية بالنسبة لوالديها لأنهما كانا متفوقين فى دراستيهما وتوقعا من ابنتهما أن تكون كذلك .

وبعد العديد من الاستشارات النفسية ، تعلمت " كريستين " كيف تتأقلم مع التوتر والضغط على الرغم من أن سلوك والديها لم يتغير . فقد قلّت نوبات الصرع التى تصاب بها الآن وتحسن مستواها الدراسى مرة أخرى .

فقد أصبحت " كريستين " ـ شأنها شأن معظم الأطفال ـ تدرك أهمية التفوق الدراسي ولم تعد فى حاجة إلى أن يذكرها والداها بهذا طوال الوقت . ووفقاً لإحدى الإحصائيات ، أكد ٧٦ ٪ من المراهقين أن أشد الضغوط التى يواجهونها تكون داخل الفصل الدراسى . وفى إحصائية أخرى أجرتها إحدى الهيئات التابعة لإدارة التعليم الأمريكى ، أكد ٤٤٪ من المراهقين أن أكثر ما يشغل بالهم هو " كيفية الحصول على أعلى الدرجات " ، بينما كان رأى ٣٢٪ منهم أن ما يؤرقهم فعلاً هو " كيفية الالتحاق بالجامعة ". لقد أثبتت هذه الدراسة أن المراهقين يهتمون بهذه الأمور الأكاديمية أكثر من اهتمامهم بأمور أخرى مثل : كيفية التأقلم مع المجتمع (٢٩٪) ، أو إدمان المخدرات ، أو الكحوليات (١٩٪) ، أو الأمور الجنسية (١٣ ٪) .

إن هذه الدراسات تؤكد حقاً ما يعرفه جميع الآباء ، فتربية الأولاد ليست بالشيء الهين ، كما أنها تعتمد على الفطرة السليمة أكثر من اعتمادها على الأسلوب العلمى . وهذ الفطرة السليمة تجعلنا ندرك متى نقسو على أطفالنا ومتى نرخى لهم الحبل قليلاً ، فيقول " جيم لوميس " الطبيب بمركز طب الأطفال فى " كونيكتيكت " : " إن بعض الأطفال فى حاجة إلى أن تضع أمامهم الكثير من المحاذير وفى الوقت نفسه تكون صارماً عندما توجه لهم أى أمر ، وعندئذ سيكونون فى أحسن حال . لكن هذا الأسلوب ليس مجدياً مع بعض الأطفال الآخرين الذين لا يحتاجون سوى أن تتركهم وشأنهم ، وبذلك سيبلون بلاءً حسناً . فكلما

تدخلت فى أمور من هذا النوع مع الأطفال وضغطت عليهم ، أصبحوا أكثر عنادا ومقاومة لضغطك هذا ".

كان " ستيف " أحد هؤلاء الأطفال الذين يبلون بلاءً حسناً عندما يُتركون وشأنهم . فقد كان طالباً فى السنة الثانية فى إحدى أبرز مدارس " نيو مكسيكو " الثانوية ، وكان تلميذاً ذائع الصيت وذا أنشطة متعددة فى اتحاد الطلبة ، كما كان دائم الحصول على الدرجات النهائية . لكن فى أحد الأيام تحدث معه والداه عن واجباته المدرسية ، فأخبراه أنهما يعتقدان بأنه " لا يؤديها بشكل صحيح ". فقد شعرا أن " ستيف " ـ على الرغم من درجاته المرتفعة ـ " لم يكن يقضى وقتاً كافياً فى المذاكرة ".

صُدِم " ستيف " وأصبح حانقاً على شكاوى والديه هذه ، فقد اعتقد أنهما يشعران بالفخر لأنه متفوق دراسياً ، ولكنه اكتشف أنهما يبحثان عن أى سبب لينتقداه . وعندما أدرك " ستيف " أن والديه لن يرضيا عنه أبداً ، تبدل سلوكه . فوفقاً لما قاله طبيبه النفسى : " بدأت تنشب بين " ستيف " ووالديه العديد من المناقشات والخلافات ، فكان لا يقوم بأى شىء يطلبه منه والداه " . لقد أعلن " ستيف " الثورة على والديه ، وفى النهاية انخفض مستواه الدراسى . فالضغط الأبوى لم يحقق المرجو منه وإنما أتى بنتيجة عكسية ، فقد حول تلميذاً نشيطاً دائم الحصول على الدرجات النهائية إلى تلميذ ذى مستوى متوسط يعوزه بعض الحماس .

يقول دكتور " سال سيفير " : " أرى العديد والعديد من تلاميذى يمزقون شهاداتهم الدراسية ، وخصوصاً طلاب المدارس الإعدادية والثانوية وذلك لأنهم حانقون بشدة على آبائهم " . هذا وتؤكد أيضاً الخبيرة التعليمة " جون مليون " أن الضغط الشديد الذى يفرضه الآباء على الأطفال لكى يتحسن مستواهم الدراسى من شأنه أن يدمر ثقة الطفل فى نفسه وحماسه وصحته أيضاً . كتبت هذه الخبيرة قائلة : " قمنا ذات مرة بقياس مستوى التوتر الذى يصاب به الطلاب قرب

الامتحانات ، فوجدنا أن طلاب المرحلة الثانوية امتنعوا عن دخول الامتحانات أو رسبوا فيها عن قصد . أما الطلاب الأصغر سناً ، فقد أصبحوا مرضى مع اقتراب موعد الامتحان ".

نعم ، قد تكون الدرجات على قدر كبير من الأهمية ، فهى تخبرنا بمستوى أبنائنا الدراسى ، وكم من الوقت يقضونه فى الاستذكار ، وإذا ما كانوا فى حاجة إلى مساعدة إضافية منا فى مواد معينة أم لا . إلا أن الكثيرين منهم يعتقدون أن مستوى الطالب المتوسط لا يصلح أبداً أن يكون هو مستوى " الشخص النابغ " . فنحن غالباً ما نعتبر أن مستوى الطفل فى المدرسة يرمز إلى حقيقته الفعلية . فإذا كان الطفل دائم الحصول على تقدير " B " (تقدير متوسط) فى شهادته المدرسية ، فإننا لاشعوريا نعتقد أنه أقل " نجاحاً " من زملائه دائمى الحصول على تقدير " A " . وتأكد أن العديد من الآباء سيبذلون أقصى ما فى وسعهم ليبدلون مستوى أطفالهم المتوسط هذا .

" الحبة السحرية "

نحن نعيش فى مجتمع يوفر لنا حلولاً سريعة ومرُضية لكل مشكلاتنا . فعلى سبيل المثال ، عندما نمرض أو يمرض شخص نحبه ، نبحث بشكل غريزى عن معجزة شفاء أو نتوقع أن الأطباء سيعطون المريض " حبة سحرية " تشفيه على الفور . إن رغبة الحل السريع الكامنة بداخلنا هذه تشمل أيضاً مشكلات غير طبية . فمجتمعنا لديه نزعة قوية فى أن يضفى الطابع الطبى على المشكلات الاجتماعية ، أو السلوكية الأخرى . فعند الإصابة بمرض ما ، يتوقع الناس وجود دواء يشفى هذا المرض ، وكذلك يعممون هذا المفهوم ليشمل أى مرض ليمفاوى مزمن ، أو مشكلات فى الفقرات ، أو أحد الاضطرابات الاجتماعية أو أى مشكلة مزمنة أخرى ـ تعوقهم عن مواصلة العمل أو الدراسة أو تحقيق أى شىء يريد تحقيقه .

أما بالنسبة لأطفال اليوم ، فكثيراً ما يتعرضون للإصابة بعدم القدرة على التركيز أو ما يطلق عليه أيضاً اضطرابات النشاط المفرط (أو اضطرابات عدم القدرة على التركيز) . والأطفال الذين يعانون حقاً من هذا المرض يجدون صعوبة فى التركيز . والجلوس بهدوء والانتباه وأداء المهام . ومع ذلك ، يرى الخبراء أن الأطباء يشخصون حالات آلاف من الأطفال على أنهم مصابون بهذا المرض فى حين لا يكونون كذلك ، حيث يؤكد الخبراء أن مثل هؤلاء الأطفال لا يعانون من أى أمراض سوى أن مستواهم الدراسى يكون متوسطاً أو أنهم يكونون كثيرى الحركة مثل باقى الأطفال . قد يعتقد الآباء والمعلمون أن مثل هؤلاء الأطفال يمثلون مشكلة ، ولكن الأمر لا يحتاج بالطبع إلى استشارة طبية .

مع ذلك . فإن الآباء عادة ما يشعرون بمزيد من الراحة عندما يتم إلصاق مسمى طبى بأية مشكلة سلوكية ، أو اجتماعية يعانى منها طفلهم . لأنه عندما تكون المشكلة طبية ، لا يصاب الآباء بعقدة الذنب لأنهم أخفقوا فى أداء أدوارهم بشكل جيد . فعندما يصبح الطفل " مريضاً " ، لا يستطيع أى شخص حينئذٍ إلقاء اللوم على الوالدين لأنهما لم يستطعا تقديم " طفل خارق " للمجتمع .

جاء التقرير الإخبارى فى مدينة " ديترويت " ذات مرة كالتالى : " كل صباح ، يدوى صوت الجرس فى مدرسة " أكاديمية كالامازو " معلناً موعد مغادرة الطلاب لفناء المدرسة متجهين إلى فصولهم . يتجه معظم التلاميذ مباشرةً إلى فصولهم ، بينما تجد حوالى عشرة تلاميذ مصطفين أمام مكتب مدير المدرسة . إنه موعد " الريتالين " . كل طالب يعلم بما عليه عمله ، فهو روتين يتكرر يومياً . فيتجه كل تلميذ إلى مكتب السكرتير ، ويملأ كوب مكتوب عليه اسمه بالماء ، فينهض السكرتير باحثاً عن زجاجة الدواء . ثم يضع للتلميذ حبة الدواء فى يده . يتجرع الطالب الدواء ثم يعيد الكوب مكانه لكى يستعمله مرة أخرى عند تناوله جرعة اليوم التالى ".

دعونا نذهب إلى مكان آخر من بلدنا لنرى والدى فتاة تبلغ من العمر ستة عشر عاماً وهما جالسان فى عيادة طبيب أطفال لاعتقادهما أن ابنتهما تعانى من عدم القدرة على التركيز أو ما يطلق عليه أيضاً اضطرابات النشاط المفرط . فهما يريان أن مستوى الابنة الدراسى متوسط ، فى حين أن المدينة التى يقطنون بها تعج بأطفال مستواهم الدراسى فوق المتوسط . كان علاج هذه الفتاة هو نفس العلاج الذى توفر من قبل فى " كالامازو" ، " الريتالين ".

إذاً ما قصة هذا الدواء العجيب الذى يدعى " الريتالين " ؟ إنه منبه يشبه الأمفيتامين وله بعض خصائص الكوكايين . فقد أثبتت الأبحاث أن هؤلاء ممن يتجرعون " الريتالين " (أو أية أدوية مشابهة مثل " أديرال " أو " كونسيرتا ") يستطيعون الانتباه بشكل أفضل ، كما يصبح من السهل عليهم التركيز الذهنى على مهمة بعينها . وقد أكد العديد من أولياء الأمور أن مستوى أبنائهم الدراسى قد تحسن بشكل ملحوظ بعدما بدأوا يتجرعون الدواء . فوفقاً لمؤسسة الدواء الفيدرالية ، فإن أكثر من طفل واحد بين كل ثلاثين طفلاً أمريكياً ممن تتراوح أعمارهم بين خمسة وتسعة عشر عاماً يوصف لهم دواء " الريتالين " . وهذا يعنى أن الأمريكيين ، يستهلكون خمسة أضعاف ما يستهلكه العالم كله من هذا الدواء .

هل نحن فى حاجة فعلاً إلى أن يتجرع مثل هذا العدد الكبير من أطفالنا تلك المنبهات ؟ هل يمتلك كل هؤلاء الأطفال الأمريكيين عقولاً لا تعمل بشكل صحيح ؟ هل هذا يعنى إذاً أن الأطباء قد أغفلوا تشخيص مرض عدم القدرة على التركيز أو اضطرابات النشاط المفرط لدى ملايين الأطفال ذوى المستوى الدراسى المتوسط فى الأجيال السابقة ؟ لا أصدق ذلك ، وكذلك " هيلين بلاكبيرن " المتخصصة التعليمية ، فتقول : " يريد أولياء الأمور دائماً أن يكون السبب وراء تدهور مستوى أولادهم الدراسى راجعاً إلى المدرسة . فيبدو أنهم لا يريدون تصديق أن طفلهم غير ذكى ـ ربما يكون كذلك فعلاً ـ أى أنه كما كان يقال قديماً " بطىء

الفهم " ، أو أن هناك مشكلات منزلية معينة تؤثر على مستواه الدراسي . غير أن أولياء الأمور يريدون تشخيصاً ومسمى طبياً من شأنهما أن يجعلا المدرسة مسئولة عن حل المشكلة بنفسها ".

من ناحية أخرى ، ليس الآباء وحدهم هم المسئولين عن تفشى مرض عدم القدرة على التركيز / اضطرابات النشاط المفرط هذا . فالعديد من الأطباء والمحللين النفسيين يتلذذون بتشخيص هذا المرض ، وتجد أن المدارس تتبع هذا الركب أيضاً . فيؤكد الخبراء أن المعلمين ومديرى المدارس يوصون بتناول الأطفال لجرعات " ريتالين " لكى يصبحوا أكثر رغبة فى التعلم وبالتالى أسهل فىٍ الانقياد .

ويعد " مات شيربل " واحداً من هؤلاء التلاميذ ، فهو طالب بالصف الثامن فى مدرسة " توماس بايل " الإعدادية فى " بيسدا " فى " ماريلاند " . كتب هذا الطالب فى صحيفة المدرسة :" لا تريد المدارس أن يكون طلابها من النوع الذكى الذى يفكر ويتحاور ، فهم يعتقدون أنهم حالمون . لا يعنى هذا أنهم على خطأ ، لكنهم فقط خارجون عن المألوف . ولذلك يتم إدراج أسمائهم فى قائمة مكتوب عليها " اضطرابات عدم القدرة على التركيز " .

" إن عقار " ريتالين " لا يساعدنى على الاستذكار ، بل يهبط بمستواى العقلى ليتناسب مع المناهج التى ندرسها . ولتخمن معى ، من يستطيع أن يشق طريقه فى الحياة بشكل أفضل ؛ الأحمق الذى لا يملك سوى أفكار وإجابات الكتب المدرسية أم الطفل الذى يعانى من " عدم القدرة على التركيز " الذى يستطيع دوماً تقديم أفكار أو وجهات نظر جديدة لم يفكر بها أحد من قبل حيال موضوع ما ؟

" إننى أتطلع لليوم الذى لا يكون فيه " الريتالين " هو الحل ؛ إلى اليوم الذى يقال فيه عن كل تلميذ طالب علم ".

على الجانب الآخر ، تجد بعض أولياء الأمور الصالحين يحاربون محاولات توطيد أواصر ما يسمى بإصابة الأطفال بعدم القدرة على التركيز أو اضطرابات النشاط المفرط . ففى الولاية التى أقطنها ،

" كونيكتيكت " ، أقرت الهيئة التشريعية مؤخراً قانوناً يمنع المعلمين أو المستشارين أو مديرى المدارس من التوصية بأن يبدأ الطفل تجرع علاج " الريتالين " . فيأمل أولياء الأمور ـ الذى يعود إليهم الفضل فى صدور هذا القانون الإصلاحى ـ أن يساعد هذا القانون على تقليل أعداد الوصفات الطبية التى توصى بهذا الدواء . ولقد تحدثت مع العديد من أطباء الأطفال والمحللين النفسيين الذين أصيبوا بالفزع من تفشى هذا المرض ، لكنهم يخشون من إعلان فزعهم هذا حتى لا يثيروا سخط بعض الآباء ، ولكنهم فى الوقت نفسه يدعمون الجهود المبذولة للحد من معاملة الأطفال الأصحاء وكأنهم مصابون بمرض ما .

هذا ويتفق د. " توماس أرمسترونج " مع الحقائق التى عرضها كتاب " أكذوبة الطفل الشارد الذهن " : " منذ فترة ليست بالبعيدة ، كان يطلق على الأطفال الذين ينتهجون سلوكيات معينة " مفعمين بالحيوية " ، " حالمين " ، " كرات نارية " . أما الآن فينظر لهؤلاء الأطفال على أنهم " نشطون على نحو مفرط " ؛ أو " شاردو الذهن " أو " متهورون " ؛ أو " ضحايا مرض عدم القدرة على التركيز ". وللأسف ، فإن مثل هذه المسميات قد تظل تطارد الطفل طوال حياته ".

مطاردة " النجاح "

قد يكمن حل هذه المشكلة فى محاولة الاستغناء عن أقراص الشفاء هذه وإعادة تعريف مفهوم " النجاح " . يقول د. " جون فريل " : " تجد فى أذهان العديد من الآباء مفهوماً ضحلاً عن معنى الذكاء والنجاح ، فى حين أن الدراسات قد أثبتت أن حصول الطفل الدائم على تقدير " A " لا يحمل فى طياته تقريباً أية إشارات مستقبلية ، خصوصاً عن النجاح ". إحدى هذه الدراسات والتى أجريت فى جامعة " هارفارد " فى الأربعينات أكدت أن أولئك ممن تخرجوا بتقدير عال ، لم يصبحوا بالضرورة سعداء أو ناجحين فى العشر سنوات التالية

لتخرجهم . وعلى الجانب الآخر ، كان خريجو " هارفارد " الحاصلون على تقدير متوسط أكثر نجاحاً وسعادة فى حياتهم .

إن هذا التباين الذى نجده بين مفهومى التفوق الدراسى " والنجاح " لا ينحصر فقط على طلبة الجامعة ، حيث يستشهد د. " فريل " بدراسة أقيمت حول كل أوائل الخريجين بالمدارس الثانوية فى " إنديانا " . فقد استطاع الباحثون التوصل إليهم بعد عشر سنوات من تخرجهم ووجدوا أن نجاحهم الأكاديمى فى المدرسة الثانوية لم يكن يعنى شيئاً . فيقول د . " فريل " : " معظم أوائل الخرجين الذين تناولتهم الدراسة بالبحث لم يصبحوا أشخاصاً ذوى شأن كبير بعد ذلك ".

كما أننى على صلة بالعديد من الأشخاص الناجحين السعداء الذين لم يكونوا طلاباً نابغين ، وأعرف أيضاً عدداً كبيراً من الجامعيين الأثرياء التعساء . من استطاع أن يصل للنجاح المنشود فى هاتين المجموعتين ؟ إن إجابة هذا السؤال من شأنها أن تؤكد أننا قد قمنا بتحويل المدارس إلى بؤر للضغط والتوتر ، وأطفالنا إلى صغار مضطربين .

تُرى هل نستطيع أن نجعل أطفالنا يصلون إلى أفضل ما بداخلهم دون أن نجعلهم مرضى ؟ هل نستطيع تحسين مستواهم الدراسى دون إجهادهم ؟ هل نستطيع بناء الآمال العظيمة على مستقبلهم دون أن نجعلهم يشعرون بالفشل وخيبة الأمل ؟ هناك إجابة واحدة لتلك الأسئلة الثلاثة ألا وهى أداة التوكيد نعم ! وإليكم الطريقة .

لتكن آمالكم واقعية .

كان الزوجان " أب رايت " (ليس لقبهما الحقيقى) يتمتعان بسلطة كبيرة ، فكان السيد " أب رايت " مسئولاً كبيراً فى الدولة ، أما الزوجة فكانت عضوة فى إحدى النقابات وشأنهما شأن غيرهما من الأزواج الناجحين ، فقد توقع الزوجان أن يكون ولدهما " ويليام " ناجحا هو الآخر .

بعث هذان الزوجان بابنهما " ويليام " إلى مدرسة خاصة تحتد فيها روح التنافس ، حيث كانت تضم العديد من الأطفال النابغين الآخرين . كان "ويليام " طفلاً موهوباً مبدعاً وقد بدأ يستمتع بوجوده فى هذه المدرسة الجديدة . وعلى الرغم من أنه كان يستذكر دروسه بشكل جيد ، فإنه حصل على تقدير لا ينظر إليه بعين الاحترام ألا وهو التقدير (B) فى شهادته المدرسية . كان " ويليام " راضياً عما حققه لأنه يعلم أنه بذل أقصى ما فى وسعه فى الاستذكار . ومع ذلك ، لم يعبأ والداه بالجهود التى بذلها ابنهما ، فقد أرادا أن يجدا تقدير " A " فقط فى شهادته ، وقد قاما فعلاً بتنبيهه إلى أنهما لن يرضيا بأقل من ذلك .

لن يكون من الصعب الآن أن نتوقع بأن حماس ويليام للعمل بصورة جدية فى المدرسة سيواجه بعض المشكلات . فقد قال لمستشار المدرسة ذات مرة : " أنا لن أمارس هذه اللعبة ، فلم أعبأ ببذل جهد كبير للحصول على تقدير " B " مرتفع ـ على أعلى تقدير ـ فى حين أن والدى لن يرضيا بأقل من تقدير " A " ؟ " وهكذا بدأ مستوى الطفل الدراسى يتدهور ، وكلما تدهور مستواه أبدى والداه المزيد من الاهتمام به .

لقد ظهر الولد فى أعين والديه بمظهر " الفاشل " لأنه لم يستطع الوصول إلى تطلعاتهما غير الواقعية . لكن د. " ديفيد إلكيند " يعتقد أن مشكلة هذا الطفل تعد مشكلة شائعة ، فيقول : " أنا أعرف العديد من الأطفال دائمى الحصول على تقدير " B " فى حين أن آباءهم يريدون منهم الحصول على تقدير " A " فقط ويقسون عليهم بشدة لكى يصلوا إليه . حسناً ، إن هؤلاء الأطفال يبذلون أقصى ما فى وسعهم وفى النهاية يحصلون على هذا التقدير المتوسط ولن تعلو تقديراتهم أبدا عن هذا التقدير ، وأنا لا أجد عيباً بهذا . فهؤلاء الأطفال يقدمون أفضل ما لديهم ، وليس هناك أى سبب يدعونا إلى أن نتوقع منهم شيئاً لن يستطيعوا تقديمه أبداً . فأنت لا تستطيع أن تحول تلميذاً متوسط المستوى إلى تلميذٍ عال المستوى . أنا آسف ، فهناك حدود لكل شىء

" ضحكت السيدة " إيلين ديكنى " مساعدة مدير إحدى المدارس ، وهى تقول : " إنه من المثير للسخرية أن جميع أولياء الأمور الذين يأتون لنا يكون معهم طفلاً موهوباً " ، لكنها تضيف وهى تتحدث جدياً : " إنه طفل يحمل على عاتقه أعباء كبيرة لأنه غير قادر على تحقيق ما يرجوه منه والداه ... فالضغط الذى يمارسه الآباء على أبنائهم يكون مدمراً حقاً ، لكنهم لا يملون من ترديد هذه الجملة " لو أنك ذاكرت بمزيد من الهمة ، سيتحسن مستواك بالشكل الكافى ". ولكننى لا أدرى إن كان هنالك " تحسن كافٍ " من شأنه أن ينال رضا الآباء . فعندما يصبح ضغط الآباء على الأبناء شديد الوطأة ، يبدأ الطفل فى التقهقر للوراء ، حيث يدرك أنه لن يتمكن أبداً من الوصول إلى التطلعات المرجوة منه ولهذا يبدأ فى الاستسلام ويلازمه الفشل طوال حياته . إن قلبى ينفطر عندما أسمع هذه الأشياء ".

قلوب الأطفال تنفطر أيضاً .

يقول د. " إلكيند " أن معظم الآباء ممن يستطيعون تربية أطفال سعداء ومنضبطين " يكون لديهم القدرة على إزاحة اهتماماتهم الشخصية جانباً لكى يلاحظوا أطفالهم ، ويدركوا اهتماماتهم ، ويعرفوا حدود قدراتهم ليدعموا ما لديهم " . كما يضيف أن " العديد من الآباء يقعون فى خطأ وضع احتياجاتهم الخاصة كأهداف لأطفالهم ".

ومن المثير للسخرية أن الأطفال عادة ما يمتلكون بعد النظر السليم الذى يفتقده الآباء . فتقول " إيفى فاريباتاكيس " الطالبة بمدرسة " شيكوبى " الثانوية فى " ماساشيوسيتس ": " يبذل العديد من المراهقين أقصى ما فى وسعهم ، ولكن فى بعض الأحيان لا يكون ذلك كافياً ، حيث يظل أولياء أمورهم يضغطون عليهم لكى يتحسن مستواهم . فالآباء يهتمون بدرجة مبالغ فيها بدرجات أبنائهم لأنهم لا يدركون

حقيقة وجود اختلافات بين كل مراهق وآخر . فالبعض يكونون أكثر تفوقاً من الآخرين ولذلك تجدهم يحصلون على درجات مرتفعة دائماً ".

لا يوجد ما يعيب رغبة الآباء فى تفوق أبنائهم الدراسى ، ولكن المشكلة تكمن فى أن هناك رغبة تنفع الأبناء ورغبة تضرهم . فينبغى أن تبنى التوقعات حول مستقبل الأبناء على أساس قدرة الطفل الحقيقية . قد تكون قدرات الطفل أعلى مما يدركه الآباء ، ولكن فى هذه الحالة يكون من السهل بالنسبة للطفل أن يصل إلى ما يرجوه الوالدان منه ، وتلك هى التطلعات المفيدة . أما التطلعات الضارة فهى التى تطلب ما لا يمكن تحقيقه . إن التطلعات المفيدة تحث الأبناء على بذل أفضل ما لديهم ؛ أما التطلعات الضارة فتدفع بالأبناء نحو طريق التوتر والإجهاد .

إن الآباء ما هم إلا قادة . فإن أردنا أن نقود أبناءنا نحو التفوق الدراسى ، يكون لزاماً علينا أن نحتذى بكل القادة الماهرين : ندرك جيداً شخصية من نقودهم ، علينا أن نعرف نقاط ضعف وقوة أبنائنا ، ثم نبنى تطلعنا على هذه الأسس .

التأكيد على أهمية روح التنافس الإيجابى

إحدى الطرق الخاطئة التى نقيس بها مدى نجاح أطفالنا الأكاديمى - درجاتهم الدراسية ونتائج الامتحانات - هى إننا غالباً ما نقارن أداء الطفل الدراسى بأداء زملائه فى الفصل . ويعد مثل هذا السلوك واحداً من أسوأ السلوكيات الهدامة لقياس مستوى الطفل . فتجد مثلاً أن بعض الأطفال النابغين يستطيعون بسهولة الحصول على تقدير " A " دون بذل أى جهد ؛ فى حين أن أطفالاً آخرين يبذلون أقصى ما فى وسعهم فى المذاكرة ، ومع ذلك لا يعودون لمنازلهم إلا بتقدير " B " . هل ينبغى فى هذه الحالة أن نثنى على التلميذ الذكى الكسول الذى حصل على تقدير " A " على حساب التلميذ المجتهد الذى لم يحصل إلا على " B " ؟

إن هذا هو ما يحدث عادة . ففى عالمنا هذا الذى تسوده مثل هذه الروح التنافسية ، نميل نحن الآباء للتأكيد على الفوز أكثر من بذل الجهد الشاق للوصول إلى التفوق . فكما يقول د. " إلكيند " : " إن التنافس مع الآخرين لا يعد طريق من طرق الوصول للنجاح ".

لا يعنى هذا ضرورة البعد بأطفالنا عن أى مجال تنافسى . فتعليم الأطفال كيف يتحدون أنفسهم يدفعهم إلى تحسين مستواهم وجعله أفضل مما كان فى الماضى ، وستكون هذه هى الطريقة المثلى التى يصل بها أطفالنا إلى أفضل النتائج .

أخبرتنى إحدى الأمهات مؤخراً أنها اعتادت الضغط على ابنها " مايكل " البالغ من العمر تسع سنوات لكى يحصل على تقدير " A " ، وذلك بعدما أصبحت صديقة لامرأة كان ولدها أحد نوابغ فصله . لكن كانت هناك مشكلة واحدة وهى أن " مايكل " لم يحصل فى حياته أبداً على تقدير " A " مهما استذكر بجد .

تقول هذه الأم : " لقد وقعت فى شرك هذا الهراء المسمى بالتنافس والذى كثر الحديث عنه بين أصدقائى . فقد شعرت أنه لو لم يستطع " مايكل " تحسين أدائه الدراسى ليصبح مثل ولد صديقتى ، فإنه لن يكون الولد عظيم الشأن الذى طالما تمنيت إنجابه . لقد وصل بى الأمر إلى أننى مارست ضغطاً شديداً على " مايكل " حتى أنه بدأ يتنفس محدثاً صوتاً كالصفير كلما اقترب موعد الامتحان ، أو كلما كان يأتى بشهادة درجاته للمنزل ".

وقد شخص طبيب الأطفال الخاص بالعائلة حالة الطفل بدقة حيث قال أن الضغط الشديد على " مايكل " لكى يفوق طاقاته يسبب له مرض " الربو " عند التعرض لأى توتر . تقول والدة " مايكل " : " أحسست عندما أخبرنى الطبيب بما يعتقده بأنه السبب وراء مشكلة " مايكل " أنه قد ألقى قالباً من الطوب فوق رأسى . فقد أدركت حينها أننى من تسببت له فى هذه المشكلة . لقد كان يبذل أقصى ما فى وسعه . لكننى الآن لا أعبأ بما يحققه الأطفال الآخرون ، فقط أشجع ابنى لكى يحاول

الحصول على درجات أفضل من التى سبقتها ، ونرى معاً ماذا سيفعل ؟ أى نجعل الأمر وكأنه لعبة . هل تعلمون ماذا حدث ؟ لقد تحسنت درجاته بعض الشيء ولم يعد يصاب بأية أزمات ربو ! "

في مرحلة معينة من حياة الطفل ، يكون من الصعب بالنسبة له تجنب المنافسة الدراسية . ومع ذلك ، فلو بدأنا نعلمهم مبكراً كيف يتنافسون ويتحدون أنفسهم أولاً ، سيصبحون على استعداد لكى يعملوا بجد ليحققوا ما يريدونه (وذلك حسب شعار الجيش الأمريكى القديم) .

إن هذه الرؤية الجيدة يجب أن تساعد على الحد من تعرضهم للتوتر ويزيد من فرص تحسن مستواهم الدراسى .

علِّمهم كيف يتعلمون

إن الأطفال الذين يحبون التعليم يكون أداؤهم أفضل فى المدرسة . فهم لا ينظرون إلى الدراسة على أنها مجرد روتين يومى ، كما أنهم عادة ما يضعون نصب أعينهم أهدافاً أكاديمية عالية للوصول إليها . ولحسن الحظ ، فإنه بإمكاننا تعليم أطفالنا كيف يحبون التعليم وكيف يكونون متعطشين للمعرفة . إن تعليم الأطفال حب التعليم هو بلا شك أهم ما نستطيع تعليمه لهم خلال سنوات دراستهم .

لكن إذا ما أردنا أن نعلم أطفالنا كيف يتعلمون ، يجب أن نضرب لهم مثلاً وهو أن نصبح نحن أيضاً راغبين فى التعلم . فعندما نقرأ الكتب والصحف ، ونتابع الأخبار السياسية والعملية ، ونتناقش فى الموضوعات ، والأحداث الجارية حول منضدة العشاء ؛ فإننا بذلك نظهر لأبنائنا أننا مهتمون بمعرفة ما يجرى حولنا ، ونظهر لهم أيضاً أن عملية التعليم لا تتوقف بمجرد مغادرة المدرسة .

إن تعليم الأطفال كيف يتعلمون يعنى أيضاً ضرورة الاهتمام بما يعرفه الأطفال بالفعل أكثر من اهتمامنا بالدرجات التى تحويها شهاداتهم

المدرسية . لا تعتقد أن مثل هذه المهمة ستكون سهلة التنفيذ ، ولا أنه لا علينا سوى قبول أن يكون الطفل مستواه ضعيفاً فى المدرسة : لكن وفقاً لما يقوله د. " إلكيند " : " عندما نظهر أننا مهتمون بما يعرفه أطفالنا ، لن يشعر الأطفال بالقلق حيال الدرجات التى يحصلون عليها . فهم غالباً ما سيتمكنون من نيل درجات لا بأس بها ، ولكن الأهم من ذلك هو أنهم سيبدون المزيد من الاهتمام بشأن العملية التعليمية ذاتها ، أى المعرفة والفضول . فلقد أصبح آباء اليوم لا يهتمون إلا بدرجات أبنائهم ، لدرجة أن ما يتعلمه الأبناء حقاً يأتى فى المرتبة الثانية بالنسبة لهم ".

فقط لو استطعنا أن نولد داخل أبنائنا رغبة حب التعلم لتصبح ملازمة لهم طوال حياتهم ، تكون بذلك قد وضعناهم على أول درجات النجاح سواء دراسياً أو حياتياً . أى مثلما قال الممثل الذى لعب دور " مورفيوس " فى فيلم " المتمرد " : " سنريهم فقط الباب ، وسيكون عليهم العبور خلاله ".

اجعلهم يقظين .

للأسف الشديد ، فإن العديد من الأطفال يمشون وهم نيام أثناء عبورهم من هذا الباب ! فبحلول الوقت الذى ينتهى فيه الطفل من الأنشطة التالية لليوم الدراسى ، والرياضة التى يمارسها مساءً ، والألعاب ، والعشاء السريع ؛ تكون قد حلت ساعة متأخرة من الليل قبلما يستطيع الجلوس لأداء واجباته المدرسية .

وقد يكون عليه بعد الاستيقاظ مبكراً فى صباح اليوم التالى ، الذهاب إلى درس السباحة أو للمدرس الخاص . لا ينبغى إذاً أن نندهش حينما تؤكد لنا الدراسات أن ٢٠٪ من المراهقين ينامون فى أول ساعتين من بداية اليوم الدراسى .

إن ساعات النوم التى يحتاجها الجسم تختلف من شخص لآخر ، لكن ينبغى للطالب الذى يذهب للمدرسة كل صباح أن ينام عشر ساعات

كل ليلة ، بينما تكون عدد ساعات النوم التى يحتاجها المراهق العادى أقل من ذلك بنحو ٤٥ دقيقة . كم منا يستطيع حقاً الجزم بأن طفله يحظى بهذا القدر من النوم ؟ ليس الكثيرون غالباً ، ومع ذلك فإننا ننتظر منهم بذل أقصى ما لديهم أثناء اليوم الدراسى ، أى أن يمتصوا المعلومات التى تلقى إليهم لكى يستطيعوا بعد ذلك استرجاعها بشكل وفكر منظمين . وبالطبع يستحيل هذا إذا كان الطفل محروماً من ساعات نوم كافية .

وجدت إحدى الدراسات أن ٥١٪ من الأطفال (من سن ١٠ : ١٨ عاماً) يذهبون إلى الفراش فى الساعة العاشرة مساءً أو فى وقت متأخر عن ذلك . هذا ويستيقظ ٨٤٪ من الأطفال فى الساعة السابعة صباحاً أو قبل ذلك عندما يكونون ذاهبين للمدرسة . ويؤكد ٣٦٪ من الآباء أنهم يجدون صعوبة شديدة عندما يدفعون أطفالهم للفراش ليلاً وعندما يوقظونهم من النوم صباحاً .

لماذا يجب على أطفالنا أن يعيشوا حياتهم كالتائهين أو المخدرين ؟ وإن الكثيرين منا يقسون على أطفالهم بشدة ضاربين بمسألة أهمية النوم عرض الحائط فى سبيل أن يحظى الطفل بنصيبه من التفوق التعليمى فى ظل هذه التنافسية الطاحنة بين التلاميذ . وعلى أى حال ، فالحرمان من فترة نوم كافية ما هو إلا جزء من المشكلة ، حيث إن التركيب البيولوجى للأطفال مسئول عن ذلك أيضاً . فعقول الأطفال مبرمجة على أن تظل مستيقظة منتبهة حتى حوالى الساعة الحادية عشرة مساءً ، وأن تستغرق فى النوم حتى حوالى الساعة الثامنة صباحاً . هذا ومن الصعب تغيير نظام النوم هذا، ولكن لمن تقول هذا ؟ فالتغيير هو ما نسعى وراءه . فجداول مهام وأعمال أطفالنا تتضارب وتتعارض بشدة مع هذا النظام الضرورى فى النوم . فبدلاً من أن يستيقظ الأطفال فى الثامنة صباحاً ، تجد أن على معظمهم الاستيقاظ قبل السابعة (وفى بعض الأحيان قبل هذا الموعد بفترة كبيرة) لأن يومهم الدراسى يبدأ من الساعة السابعة إلى الثامنة صباحاً .

وقد يرغب الأطفال فى الاستيقاظ حتى الساعة الحادية عشرة مساءً ، ولكننا نجعلهم ينامون قبل أن يكونوا مستعدين للنوم . فجدول حياة الأطفال الذى نفرضه عليهم بشكل استبدادى وقهرى يحطم احتياجات الأطفال البيولوجية الأساسية . لكننا لا نستطيع أن نهدم التغييرات التى أحدثتها مئات الآلاف من سنوات التطور فى جسم الإنسان بهذه السهولة .

تقول " سوزان بلاك " إحدى الكاتبات المتخصصات فى المجال التعليمى : " يجد [الأطفال] أنفسهم محبوسين داخل حيز زمنى محدد لا يتحكمون فيه . فكيميائيات أجسامهم تجبرهم على البقاء مستيقظين حتى وقت متأخر من الليل ، وجداولهم المدرسية والتزاماتهم الأخرى تجبرهم على الاستيقاظ فى وقت لا يكونون قد حصلوا عنده على كفايتهم من النوم ".

وتستشهد السيدة " بلاك " بأحد طلاب السنة النهائية فى مدرسة ثانوية والذى يصف المعركة المستمرة الدائرة بين احتياجات الجسم البيولوجية والمنبه الذى يستيقظ عليه كل صباح . فيقول : " أنا أترك المدرسة فى الساعة ٢,٣٠ مساءً ، ثم أتوقف عند المسئول عن الصحيفة المدرسية ، ثم أذهب مسرعاً إلى مكان التدريب على لعبة كرة القدم ، ثم أحصل على شىء ما لأتناوله . ثم أعمل من الساعة ٦,٣٠ إلى الساعة التاسعة . وفى النهاية أذهب للمنزل لأؤدى الواجبات المدرسية وأذاكر حتى منتصف الليل تقريباً . أنا سعيد الحظ لأننى أنام ست ساعات فى الليالى السابقة للأيام الدراسية ".

أليس من الأفضل أن نعدل الجداول المدرسية لكى تتناسب مع احتياجات أطفالنا البيولوجية بدلاً من أن نحولهم إلى أصوات عادت إلى الحياة من غير أن تستعيد القدرة على الكلام وحرية الإرادة ؟ فهذا التعديل سيفى باحتياجاتهم من النوم وبهذه الطريقة ستعمل عقولهم بكامل طاقاتها وستستطيع تخزين المعلومات التى يتلقونها فى الفصل الدراسى . وسيؤدى تعديل الجداول المدرسية إلى وقاية الأطفال من العديد

المشكلات . فالأطفال المحرومون من عدد ساعات نومٍ كافية لا يعانون فقط من تدهور مستواهم الدراسى ، بل قد يعانون أيضاً من حالة يطلق عليها الخبراء اسم " اليقظة المرضية " والتى تجعل علاقاتهم بالآخرين مضطربة ، كما تتسبب فى شعورهم بالإحباط . هذا ويكون الأطفال المراهقون أكثر عرضة لتعاطى المخدرات ، وإدمان الكحوليات ، والتعرض لحوادث السيارات القاتلة ، والانتحار . من هذا المنطلق ، فإننا قد نعمل على وضع أطفالنا الذين يتعلمون بالمدارس على طريق الهلاك .

هذا وتعتبر جمعية " مينسوتا " الطبية أن الحرمان من النوم أحد أهم المخاطر الصحية التى تواجه أطفالنا . ففى عام ١٩٩٤ بعثت هذه المنظمة برسائل لجميع مديرى مدارس الولايات المتحدة تحثهم فيها على بدء اليوم الدراسى فى وقت متأخر من الصباح بشكل يتناسب مع احتياجات الأطفال البيولوجية . وقد استجاب الكثيرون وكانت النتائج هائلة . فبعد أن أخرت إحدى المدارس الثانوية موعد بدء الدراسة بها ليصبح ٨,٤٠ صباحاً ، وجد الباحثون أن : " ... عدداً قليلاً من التلاميذ ناموا وهم جالسون علي مقاعدهم . كما أكد المدرسون أن التلاميذ كانوا أكثر يقظة وأكثر تفاعلا مع أى نقاش يجريه المعلم فى الفصل . حصل التلاميذ أيضاً على درجات أعلى عن واجباتهم المدرسية ! كما أن حالاتهم المزاجية كانت أفضل بكثير . وعلق الآباء على هذا قائلين : " إن أطفالنا أصبحوا يطاقون الآن " كما أصبح لدى الآباء وقتاً يتحدثون فيه مع أطفالهم فى الصباح . وقد ظلت مشاركة الأطفال فى أنشطة ما بعد اليوم الدراسى كما هى ولم تتأثر بهذا التغيير ".

وليس من السهل أبداً اتخاذ مثل هذه القرارات التى تنطوى على تغييرات معينة . فاتخاذها يتطلب مجهوداً منسقاً يبذله آباء يهتمون بمصالح أطفالهم داخل كل مجتمع وذلك حتى يعلموا مديرى المدارس ، والمدرسين ، وأعضاء مجالس إدارات المدارس ، والآباء الآخرين كيفية تعليم الأطفال . وعلى أى حال ، فقد بذل الكثير منا مجهوداً لجعل الأطفال متفوقين دراسياً . لكن إذا وضعنا فى الحسبان ونحن نبذل هذه

المجهودات المضنية احتياجات الأطفال البيولوجية ، ستكون نسبة النجاح المتوقع حدوثها أعلى بكثير ، وسنستطيع أن نبث داخل أطفالنا شعوراً بالاستقرار والطمأنينة داخل منازلهم .

وفي الوقت نفسه ، توجد طرق من شأنها أن تحول دون وقوع طفلك كفريسة بين أنياب الوحش المسمى بالحرمان من النوم :

- لا تدع طفلك يمارس ألعاب الكمبيوتر أو يؤدى أى أنشطة " محفزة " أخرى قبل ذهابه للنوم :
- لا تدعه يشرب أى مشروبات تحتوى على الكافيين ليلاً .
- امنحه الوقت لكى يروح عن نفسه قليلاً قبل أن يخلد للفراش .
- حاول أن تجعله ينام فى نفس الموعد كل ليلة ، ويستيقظ فى موعد ثابت كل صباح حتى فى عطلات نهاية الأسبوع .
- تعريض طفلك لأضواء ساطعة فى الصباح والحد من هذه الأضواء ليلاً يساعد على تأسيس نظام نوم واستيقاظ صحى له .

الواجبات المدرسية يجب أن تكون فى حدود المنطق .

لقد أُصبت بصدمة ـ منذ سنوات قليلة مضت ـ عندما أخبرنى أحد أصدقائى بأن طفله قد عاد إلى المنزل بواجب مدرسى يستغرق عمله حوالى ساعة ، وكان الطفل مازال فى الحضانة . لم يتسبب لى هذا الخبر فى صدمة ولكن ما صدمنى حقاً هو أن الأب كان يتفاخر لأن طفله البالغ من العمر خمس سنوات عليه أداء مثل هذا الواجب !

لا أحد يستطيع أن ينكر أهمية الواجب الدراسى ، فهو ضرورى لتأكيد وزيادة ما تعلمه الطفل فى الفصل ، ولكن الأمريكيين الآن قد بدأوا يساوون بين كمية واجب أطفالهم المدرسى ، وجودة التعليم الذى يحصلون عليه . لو كانت هذه العلاقة التبادلية بها شىء من الصحة ، فينبغى أن تكون معرفة أطفالنا قد فاقت كل الحدود لأن المدرسين يطلبون

من التلاميذ أداء أكوام من الواجبات المدرسية ، وهم لا يستثنون أطفال المدارس الابتدائية من ذلك .

اكتشفت دراسة حديثة أجرتها جامعة " ميتشجان أنه بينما كان يقضى الأطفال (من سن ست إلى ثمان سنوات) حوالى ٤٤ دقيقة فى الأسبوع لعمل واجباتهم المدرسية فى عام ١٩٨١ ، فإنهم قد أصبحوا يقضون حوالى ساعتين أسبوعياً لعمل هذه الواجبات بحلول عام ١٩٩٧. يصرخ أحد أساتذة التعليم : " قطعاً لقد زادت كمية الواجب المدرسى . فأطفال المدارس الابتدائية اليوم عليهم أداء واجبات مدرسية أكثر من أى وقت مضى ".

المشكلة الحقيقية هى أن مستوى الأطفال الدراسى لم يتحسن على الرغم من أدائهم لهذه الكمية الهائلة من الواجبات . وقد أثبتت بعض الدراسات أن الواجب المدرسى يرفع من درجات تلاميذ المدارس الإعدادية والثانوية ، بينما يمثل عبئاً على التلاميذ الصغار ، ولا يوجد دليل علمى يثبت أن كثرة الواجبات تساعد مثل هؤلاء الأطفال بالفعل . هذا وقد أوضحت دراسة أخرى أجرتها جامعة " ميسورى " عدم وجود علاقة بين كمية واجبات طفل فى المدرسة الابتدائية وبين فرصه فى النجاح الأكاديمى مستقبلاً . وأشارت دراسات أخرى إلى أن الواجبات المدرسية للأطفال فى مرحلة الحضانة وحتى الصف الخامس تؤثر بالسلب على سلوك الطفل ونظرته للمدرسة .

قد تؤدى أيضاً كثرة الواجبات المدرسية إلى الإرهاق ، والإجهاد بغض النظر عن عمر الطفل . فيقول طالب بالمدرسة الثانوية : " أستطيع أن أقتطع خمس ساعات من الليل لأداء الواجبات المدرسية ، لكن ينبغى أن يكون لى حرية الاختيار فيما أفعله وإلا فلن أستطيع القيام بأى شيء ". ويقول طالب آخر : " الكافيين فعال حقاً ، فهو يبقينى صامداً طوال الخمس ساعات التى أقضيها فى أداء الواجب الدراسى ".

كيف يستطيع أطفالنا الوصول إلى أفضل ما لديهم وأمامهم هذا الكم الهائل من الواجبات المدرسية ، والأنشطة الإضافية على المناهج

الدراسية ، والألعاب الرياضية ؟ إن الوقت المتاح أمامهم والتعمق فى المواد التى يدرسونها قليل حقاً . والآن هل أنت مندهش من حقيقة أن أداء الطفل الأمريكى يتأخر كثيراً عن أداء العديد من الأطفال الآخرين فى مختلف أنحاء العالم ؟

يقول أحد طلاب السنة النهائية بمدرسة ثانوية فى " ماساشوسيتس " : " أنا أقضى كل وقتى تقريباً فى أداء الواجبات المدرسية حتى أننى أشعر بأننى سوف أصاب بانهيار عصبى قبل التحاقى بالجامعة ".

إن هذه الكمية الهائلة من الواجبات جعلت بعض الخبراء يقترحون إلغاءها تماماً . فى كتابها " نهاية الواجب المدرسى : الواجب يوقع الفوضى فى العائلات ويثقل كاهل الأطفال ويمثل عقبة فى طريق التعلم " ، أكدت " إيتا كرالوفيك " أن كثرة الواجبات المدرسية تقتل الحماس داخل أطفالنا وتؤثر على مستواهم الدراسى بالسلب . فتقول أن أولياء الأمور والمدرسين الذين يعتقدون أنه بزيادة الواجبات المدرسية سترتفع درجات أبنائهم فى الاختبارات المعيارية ـ التى تعتبرها معظم الكليات شرطاً للالتحاق بها ـ يعيشون فى وهم كبير .

لكن حل هذه المشكلة لا يكون بإلغاء الواجبات المدرسية ، ولكن بتحديد كمية منطقية لها . وتضع المدرسة بمدرسة " كولورادو " " إيلين ديكى " قاعدة عامة أطلقت عليها قاعدة الإبهام ، وفيها يكون على الطفل أداء الواجبات المدرسية لمدة عشر دقائق تقريباً كل ليلة لكل سنة تمر عليه فى المدرسة ؛ حيث يُخصص طالب الصف الأول عشر دقائق للواجبات ؛ أما طالب الصف السادس فيخصص ساعة ؛ ويكون على طالب السنة النهائية بالمدرسة الثانوية تخصيص ساعتين . إن هذه المعدلات لا تمت بصلة للمعدلات الجارى تطبيقها حالياً فى مختلف المدارس المنتشرة بالولايات المتحدة ، ناهيك عن الطريقة التى نثقل بها كاهل أبنائنا . فنحن نضعهم فوق صفيح ساخن وبعد ذلك نتوقع منهم التفوق فى أداء واجباتهم الدراسية .

يقول " بروس نايت " ـ مدير مدرسة " ماكليفى " الابتدائية بولاية " ميسورى " ـ : " إن أهم ما يجب عمله هو تنظيم جدول مهام الأطفال ". فهو يعتقد أن الواجب المدرسى لن يشكل مثل هذا العبء إذا لم نشرك أبناءنا فى هذا العدد الهائل من الأنشطة الإضافية على المنهج .

ومن ناحية أخرى تؤمن جماعة قومية مكونة من عدد من أولياء الأمور والمعلمين ـ تسمى " اتحاد أولياء الأمور للواجبات المدرسية المنطقية " أن كثرة الواجبات المدرسية تعد أحد العوامل الرئيسية التى تحول مدارسنا إلى بؤر للضغط والتوتر . تقول هذه الجماعة : " ... إن مبدأ " تكديس الواجب المدرسى " المنتشر الآن فى المدارس الابتدائية ما هو إلا مبدأ خاطىء يضر بأطفالنا ".

هذا ويعتقد أعضاء هذه الجماعة بـ :

- ضرورة تقليص كمية الواجبات الدراسية لا زيادتها .
- أن " الأنشطة التى تدعم العلاقات الأسرية " أو " الأنشطة المكملة للمنهج الدراسى " " أو اللعب الحر غير المجدول سابقاً تفوق الواجبات المدرسية قيمة .
- ضرورة تحديد الواجبات وفقاً لمستوى كل طالب .
- يجب أن نعمل لصالح أطفالنا الآن ، وليس على " التجهيز للمستقبل ".

بدأت إحدى مقاطعات ولاية " إنديانا " بتنفيذ بعض هذه الأفكار فعلاً فى محاولة منها للحيلولة دون إصابة تلاميذ المدارس الابتدائية لديها بالإجهاد . هذا وقد انتهجت مدرسة " إيست بورتر " سياسة جديدة مفادها أن الواجبات المدرسية التى يستغرق أداؤها معظم فترة المساء لا تكون ضرورية بالمرة .

فيقول " روجر لوكينز " مدير مدرسة " إيست بورتر " أن هذه السياسة الجديدة فتحت الطريق أمام الواجبات التى " تُثرى ، وتقوى ،

وتهذب مهارات الأطفال " . أما الواجبات المقصود منها تضييع وقت الطلاب فقد تم إلغاؤها .

كذلك الحال مع مواعيد بَدْء اليوم الدراسى ، فتعديل سياسات الواجب المدرسى يتطلب أيضاً مجهوداً منظماً من قِبَل أولياء الأمور الذين يساورهم القلق تجاه إمكانية إصابة أبنائهم بمختلف درجات ومستويات التوتر . لكن مع الأسف الشديد ، فليس من السهل أبداً تعديل مثل هذه السياسات إذا أخذنا فى الاعتبار أعداد أولياء الأمور المؤمنين بفكرة " الأكثر هو الأفضل " والتى تتطابق مع فكرة أجيال " بيبى بوم " . لكنك تستطيع فى الوقت نفسه الحد من وطأة التوتر لدى ابنتك عن طريق تشجعيها على بذل أقصى ما فى وسعها ، ومساعدتها كلما أمكن ذلك ، وكذلك عن طريق عدم تكديس وقتها بعد نهاية اليوم الدراسى بالأنشطة حتى لا تصبح خائرة القوى ومرهقة بحلول الوقت الذى تجلس فيه لأداء واجباتها المدرسية .

لا تنخدع بالمنح الدراسية .

كم مرة سمعت فيها أولياء الأمور وهم يتفاخرون بأن أبناءهم قد تم إلحاقهم بإحدى المنح الدراسية فى مدارسهم ؟ فى مجتمعنا الذى تسيطر عليه روح المنافسة ، يُنظر إلى المنحة الدراسية كأول خطوة للالتحاق بالجامعات النظرية (أو مختلف الجامعات الأخرى) ، والتى يصر عدد كبير من أولياء الأمور عليها ، حتى أننى قد سمعت عن آباء كانوا على وشك الشجار مع مديرى المدارس الابتدائية حول موضوع التعليم وكيف أن أبناءهم لم يتم تأهيلهم لمنحة دراسية .

وعلى أى حال ، فالدكتور " سال سيفير " يعتقد أن المنح الدراسية قد تسبب المتاعب لصغار السن من الطلاب على الأخص . فيقول : " إنه لشىء رائع أن يتم تأهيل طفلك لإحدى المنح ذات البرامج المتقدمة ، ولكننى دائماً أنصح بأن تدقق النظر فى برنامج المنحة . فإذا كان هذا

البرنامج من النوعية التي تعلم الطلاب طرقاً إبداعية لحل المشكلات وطرقاً بديلة للتفكير ، إذاً فلا بأس به . أما إذا كان عبارة عن مجرد معلومات نظرية مكثفة تُملأ بها رأس الطفل ، فلا تقبل به ، فطالب الصف الثالث لا يحتاج إلى مثل هذه البرامج . وإلى أن يصل الطفل إلى الصف السابع أو الثامن ، تكون مثل هذه البرامج قد تسببت له فى الإجهاد الشديد . وكلما التحق الطفل بها مبكراً ، كلما كان أول الضحايا . إنهم يعتبرونها مجرد عمل إضافى . ولكن لماذا ؟ "

ويوضح د. " سيفير " أن هذه المنح الدراسية تكون ذات قيمة فى المدارس الثانوية ؛ حيث تصبح الدروس المتقدمة ذات هدف وتساعد الطالب على الالتحاق بالجامعة . وعلى الرغم من ذلك ، فلابد للآباء من توخى الحذر عند إلحاق أبنائهم فى البرامج النظرية المكثفة فى سن مبكرة للغاية . ويضيف د. سيفير " أنه من الصعب على الآباء إصدار حكم على المواد النظرية التى يدرسها الأبناء ، وهو لا يعتبر نفسه استثناء من هؤلاء الآباء حيث إن لديه ابنة فى المدرسة الابتدائية : " أعنى بذلك المواد التى تدرسها فى الصف الأول ، هل هى هامة ؟ بالطبع . ولكن هل ستؤثر مثل هذه المواد على الطريقة التى ستعيش بها بقية حياتها ؟ لا أعرف . أنا أريد منها فقط أن تتبنى سلوكاً جيداً تجاه المدرسة . وأعتقد أننا فى بعض الأحيان نغفل أهمية ذلك ، وخصوصاً فى الصفوف الدراسية الأولى ".

ربما يمتلك الأطفال فعلاً قدرات لا نعرفها وتفوق توقعاتنا ، ولكنهم لا يزالون أطفالاً . إذاً فالمنح الدراسية تكون منحة حقاً إذا ما عملت على تهذيب . وصقل حاسة الطفل الإبداعية . بدلاً من مجرد إثقاله بمواد تشبه تلك التى يتلقاها داخل الفصل الدراسى .

تبنى وجهة نظر

تقول " إيلين ديكى " ـ مساعد مدير إحدى المدارس ـ : " سيكون من الأفضل لو أدرك أولياء الأمور أن المدارس الابتدائية ما هى إلا مرحلة التطبيق العملى ، أعتقد أن الأمور قد تداخلت لدينا ، ولكن السباق فى هذه المرحلة لم يبدأ بعد ... فهذه المرحلة هى مرحلة الإعداد للسباق ، وليست مرحلة السباق الفعلى " .

يغفل الكثيرون منا حقيقة هامة ألا وهى أن أداء الطفل فى المدرسة الابتدائية ، أو حتى الإعدادية لن يحدد أى كلية سوف يلتحق بها ، بل قد تؤثر الطريقة التى نضغط بها عليه كى يتقدم مستواه الدراسى على سلوكه تجاه المدرسة والتعليم عموماً . فالجهود التى نبذلها لمساعدته على الفوز بالسباق قد تجعله ينهار قبل أن ينتهى حتى من الجولة الأولى من السباق .

فإذا لم تكن مقتنعاً بكل ما قلته لك ولازلت تضغط على طفلك لكى يتحسن مستواه الدراسى ، ألق نظرة على قائمة الإخفاقات الدراسية التالية :

- لم يتمكن " أينشتاين " من الكلام حتى بلغ عامه الرابع .
- كان مستوى " إسحق نيوتن " الدراسى فى المدرسة الابتدائية ضعيف للغاية وكان يعد " غير مبشر " .
- قال معلم الموسيقى الخاص لـ " بيتهوفن " عنه ذات مرة : " ليس هناك أمل أن يصبح ملحناً موسيقياً ".
- عندما كان " توماس إديسون " صغيراً ، قال له معلمه أنه شديد الغباء لدرجة لا تمكنه من استيعاب أى شىء .
- رسب " وينستون تشرشل " فى الصف السادس الابتدائى واضطر إلى إعادته مرة أخرى لأنه لم ينته من الاختبارات التى تؤهله للانتقال للصف التالى .

يرغب معظمنا أن يصبح طفله الأذكى، والأفضل، والأول على فصله . بيد أننا ننسى أن النجاح يتجلى فى العديد من الأشكال والصور . فإذا استطعنا تكوين وجهة نظر سليمة لما يجب أن يكون عليه النجاح الأكاديمى ، سيجنى أطفالنا فائدة أكبر من تلك التى يجنونها عند تحويل المدارس إلى مراكز للتوتر ، وعدم الاستقرار . إذاً فحل هذه المشكلة يغلب عليه الطابع الأكاديمى هو الآخر !

التاسع

الاستمتاع بممارسة الألعاب

وقف " جيمى " عند خط قذف الكرة الحر وانتظر حتى يقذف له الحكم بالكرة . نظر إلى لوحة نتيجة المباراة : باقى من الوقت ثانيتان ، وكان فريقه مهزوماً بفارق نقطة واحدة .

" هيا يا " جيمى" اقذفها برفق كما تدربنا من قبل ". اتجه " جيمى" ببصره ناحية خط الملعب الجانبى فوجد والده ينادى عليه ويدفع يده للأمام ليريه كيف يقذف الكرة ؟ حينئذٍ فاجأه شعور بالغثيان وألم شديد بمعدته .

لقد ظل " جيمى " يعانى من ألم المعدة والغثيان طوال أسبوعين ، ولكن الألم كان يزداد سوءاً كلما وطأ بقدميه أرض ملعب كرة السلة . كان والد " جيمى " لاعب كرة سلة شهير بارعاً فى مدرسته الثانوية ، لذا فقد حاول أن يجعل ابنه يحذو حذوه ، لكن دون جدوى . فمهما حاول والده جاهداً طوال ساعات عديدة أن يدرب ولده على التسديد ، كان الابن لا يستجيب ، فهو لا يمتلك تلك " المهارة ". إنه لن يصبح أبداً لاعب كرة سلة شهير ، بل إنه لا يرغب حتى أن يمارس هذه اللعبة ، فهو يفضل القراءة ، والكتابة . ولكنه ظل صامتاً ، فهو لا يريد أن يخيب آمال والده .

وأخيراً قذف الحكم لـ " جيمى " بالكرة . وقف " جيمى " وأصابع قدمه على خط قذف الكرة ثم حرَّك الكرة عدة مرات برفق قبل أن يقذفها . كانت آلام المعدة لديه تزداد سوءاً مع كل حركة للكرة . لقد أدرك " جيمى " أنه إذا لم يسجل ، سيكون عليه تحمل محاضرات

والده طوال الأيام القادمة ، فلم يكن الولد يهتم بالخسارة أو الفوز بقدر اهتمامه بمراعاة مشاعر والده .

نظر " جيمى " إلى الشبكة ، وبكل ما يملك من عزيمة قذف بالكرة . اتخذت الكرة مساراً منحنياً قبل أن تسقط باتجاه طوق الشبكة . اعتقد " جيمى " للحظة أنه سيكون مصدر فخر والده ، ولكن عندما مالت الكرة من على مؤخرة الشبكة ولم تسجل الهدف ، نظر نحو خط الملعب الجانبى ليجد والده يركل المدرج فى غضب . فى تلك اللحظة ، أقسم " جيمى " قسماً بينه وبين نفسه بأنه لن يلعب كرة السلة بعد ذلك أبداً .

لا تعد قصة " جيمى " هذه فريدة من نوعها ، فلقد سمعت بقصص مشابهه من زملاء لى من كل أرجاء الولايات المتحدة والمتخصصين فى مختلف التخصصات الطبية . فعندما تخلو الألعاب من عامل المتعة ، يصاب الأطفال بنوبات الصداع ، وآلام المعدة ، وآلام فى العضلات والمفاصل ، والحكة والارتعاش العصبيين ، واضطرابات فى تناول الطعام ، والإحباط ، وتقلب الحالة المزاجية ومشكلات نفسية أخرى .

من المفترض للألعاب الرياضية أن تبث السعادة فى نفوس أطفالنا وتبنى أجسامهم ، ولكننا نجد العكس . فهى تقف حائلاً بين رغباتهم الذاتية وأوضاعهم الحياتية وتجعلهم مرضى !

لا عجب إذاً من أن العديد من الأطفال على شاكلة " جيمى " يخرجون من صفوف الرياضيين قبل أن يصلوا لمرحلة البلوغ بفترة طويلة. ففى واحدة من الدراسات التى أقيمت حول الأطفال الذين تتراوح أعمارهم ما بين ١١ إلى ١٨ عاماً والمشتركين فى ألعاب رياضية بشكل منتظم ، اكتشف الباحثون أن ٣٥٪ من هؤلاء الأطفال قد خططوا لاعتزال ممارسة الرياضة فى العام التالى . كما أن ٧٣٪ من الأطفال يعتزلون الرياضة تماماً فى سن الثالثة عشر ، إن أهم سببين وراء توقف الشباب عن ممارسة الرياضة فى جامعة " ميتشيجان " هما إما أن الأطفال يفقدون الاهتمام

بالرياضة ، أو أنهم لا يجدون أية متعة عند ممارستها . إنه لتصريح يبعث على الأسف حقاً .

من ناحية أخرى ، يكون توقف بعض الأطفال عن ممارسة الرياضة بسبب دخولهم مرحلة حياتية أخرى ، أى أنهم يتجاوزون مرحلة الطفولة ويبدأون مرحلة النضج ، فيكون من حقهم اختيار ما يحبون ونبذ ما لا يحبون . ومعظم الأطفال ـ مثلهم مثل الناضجين ـ يختارون قضاء أوقاتهم فى نشاطات يجيدونها . بيد أنه بالنسبة لعدد كبير من الأطفال ، يكون قرار الابتعاد عن الرياضة ضرورة وليس اختياراً أو قراراً يتخذونه بمحض إرادتهم . فهم يصابون بالإجهاد والمرض ويملون من محاولة جعل ألعابهم الطفولية مرضية لتوقعات الكبار .

ألعاب رياضية جيدة

إن الألعاب الرياضية المنظمة من شأنها أن تعلم الأطفال دروساً مفيدة وهامة عن المنافسة ، والفوز ، والخسارة ؛ دروساً يستفيدُ منها الأطفال فى حياتهم خارج ملاعب الرياضة . وقد أوضح هذه النقطة أحد المسئولين عن الألعاب الرياضية فى مدرسة ثانوية ، وذلك فى مجلة تتحدث بلسان الاتحاد الفيدرالى للمدارس الثانوية والتى نشرت هذا المقال مؤخراً ، فقال : " إن الروح الرياضية هى نقطة البداية ، وإن لم تكن هى أساس تربية المواطن الصالح . إنها ما يجب علينا تعليمه للرياضيين الصغار أكثر من أى شىء آخر ".

قد تساعد الرياضة كذلك على بناء ثقة الطفل بنفسه ، فقد أثبتت بعض الأبحاث أن الأطفال المشاركين فى الألعاب الرياضية والذين يعيشون حياة منظمة يحصلون على درجات أعلى فى المدرسة .

يقول د . " مورين ويس" أستاذ الطرق التعليمية بجامعة " فيرجينيا " : " لقد أثبت البحث الذى أجريناه أن ٩٥٪ من الأمور التى تجرى أثناء ممارسة الأطفال للرياضة تكون إيجابية ، أى أن نسبة

السلبيات لا تتعدى ٥٪ . لكن المشكلة هي أن حوالى ٢٠ مليون طفل يمارسون الألعاب الرياضية ، مما يعنى أن نسبة ٥٪ هذه تجعل للرياضة تأثيراً سلبياً على مليون طفل على الأقل ". ومع الأسف ، فقد أخبرني د. " ويس " أن أولياء الأمور هم عادة من يفسدون هذه المتعة على أبنائهم . " عندما يشعر الأبناء بدعم آبائهم الإيجابى لهم ، يظل حماسهم ودافعهم للاستمرار فى مزاولة الألعاب الرياضية عالياً ". وعندما يفقدون هذا الشعور ، يبدأ الأطفال فى التمرد والانغلاق واعتزال الرياضة . ليس هناك ما يدعو للدهشة إذاً فى أن بحث د. " ويس " قد اكتشف وجود اختلاف كبير فى نظرة الأبناء والآباء لنفس الأمور . فبينما يعتقد الآباء أن الغرض من جهودهم هذه هو دعم الأبناء ، يعتقد الأبناء أن آباءهم يضغطون عليهم بشدة لكى يتحسن مستواهم . بينما يؤمن الآباء بأن ما يفعلونه يلقى استحسان الأبناء ، يكون الأبناء ساخطين عليهم وعلى ما يفعلونه معهم . وعندما يعتقد الأبناء بأنهم واقعون تحت وطأة الضغط وأن مستواهم الأدائى لا يلقى القبول من قبل آبائهم ، يبدأون فى المعاناة من " التوتر التنافسي وتدهور علاقاتهم الشخصية مع زملائهم داخل الفريق " ، وبالتالى يتوقفون عن ممارسة الرياضة .

حلم مَنْ هذا ؟

إننى من عشاق الأفلام التى تدور حول لعبة البيسبول ، ومن هذه الأفلام التى أفضلها فيلم " حقل الأحلام " بطولة " كيفين كوستنر " . فى هذا الفيلم ، يلعب " كوستنر " دور " راى كينسيلا " والذى يسمع صوتاً يهمس له فى أذنه أثناء وجوده فى حقل الذرة الذى يمتلكه ، ويقول له : " إذا قمت ببنائه ، فسوف يأتى ". نفذ بطل الفيلم ما سمعه وقام ببناء ملعب بيسبول رائع فى منتصف حلق . لكن الفيلم لم يخل من عنصر السخرية ، فقد تسبب البيسبول فى نشوب خلاف بين " كينسيلا " ووالده الراحل . فقال " كينسيلا " أنه لم يستطع أبداً أن

يصبح لاعب بيسبول جيد ، لذا فقد حاول أن يضغط على ابنه ليقوم بذلك نيابة عنه . فعندما كان فى العاشرة من عمره ، كانت ممارسة لعبة البيسبول بالنسبة له مثل تناول الخضروات أو وضع أكياس المهملات خارج المنزل . لذا عندما بلغ الرابعة عشرة من عمره بدأ يرفض هذه اللعبة . هل تصدق هذا ؟ طفل أمريكى يرفض أن يلتقط الكرة ويمررها لوالده ؟ "

فى النهاية قام " كينسيلا " ببناء " حقل الأحلام " الخاص به ، واستطاع فى خياله أن يمرر الكرة لوالده دون أن يشعر بالضغوط التى شعر بها وهو صغير . فقط لو كانت الحياة بمثل هذه البساطة ! مع الأسف الشديد ، فالنهاية التى يصل إليها الأطفال الذين يضغط عليهم آباؤهم رياضياً لا تكون مثل نهايات أفلام " هوليوود " السعيدة .

قال عالم النفس الشهير " كارل يانج " ذات مرة : " إن أعظم عبء يقع على عاتق الطفل هو الحياة التى لم يعشها والداه ". بالطبع لم يشاهد د. " يانج " فيلم " حقل الأحلام " ، ولم يكن حديثه يشير إلى أحلام النجومية ـ التى لم تتحقق ـ على وجه الخصوص ، ولكنك لن تجد تعبيراً يشرح عباراته تلك أفضل من هذا الذى جاء فى مجلة " تايم " مؤخراً وهو " ثقافة ألعاب الأطفال الرياضية الجنونية ".

يستطيع العديد من الناس ضرب أمثلة على ما أقوله هنا من خلال أصدقائهم ومعارفهم . إن تلك الأعمال الجنونية قد تبدأ مع الأطفال فى سن مبكرة للغاية . فعلى سبيل المثال ، قام صديق لى ـ والذى كان أفضل لاعب فى فريق كرة القدم التابع لكليته الصغيرة ـ بتفصيل نموذج مصغر من زى فريق " عمالقة نيويورك " لكرة القدم لكى يرتديه طفله الرضيع ، كما وضع كرة صغيرة فى مهده . ولأن الطفل أصبح فى الخامسة من عمره الآن ، يتباهى صديقى دائماً أمام الآخرين ممن يستمعون إليه بأن طفله رياضى موهوب .

هل سيكبر هذا الطفل ليصبح لاعب كرة قدم محترف ؟ هذا ممكن ، ولكنه احتمال بعيد . هل سيرغب الطفل فى ذلك ؟ على الرغم من أن

هذا السؤال وثيق الصلة بالموضوع ، فإنه من المحتمل ألا يطرقه أحد . ولاشك أن الإجابة بـ " لا " على هذا السؤال ستُشعر الوالد بالإحباط .

من السهل الوقوع فى هذا الشرك . فأنا قد مارست لعبة كرة السلة فى المدرسة ، وكنت أحب بالطبع لو أن ابنى " جاكوب " مارس نفس هذه اللعبة . فعندما بلغ السادسة من عمره ، أراد أن أشاركه فى قذف كرة السلة نحو شبكة الأطفال الصغيرة . ومما لا شك فيه أننى أفوق هذا الطفل مهارة فى اللعب ، لذا ليس من السهل علىّ أبداً أن ألعب معه فقط دون توجيهه وتعليمه كيفية تسديد ورمى الكرة على الأرض لترتد مرة أخرى . ففى بعض الأحيان ، تخوننى قوة عزيمتى ويصبح الوقت الذى نقضيه أنا وهو فى اللعب مثل التدريب على كيفية لعب كرة السلة وليس مجرد مباراة . وعندما يحدث هذا ، فإنه عادة ما يخبرنى " جاكوب " أنه يشعر بالملل ولا يريد أن يواصل اللعب . وبهذا ، كان الأمر الوحيد الذى نجحت فى أدائه هو تحقيق المتعة الذاتية من مبارياتنا ودفع ابنى بعيداً عن الرياضة التى أحببتها .

استطاعت إحدى النساء أن تبتكر طريقة خاصة بها لكيلا تقع فى نفس هذا الشرك . فقد كانت " جين " تمارس التنس وتعشق هذه اللعبة بشدة ، ولكنها لم تكن لتصحب ابنتها البالغة من العمر ست سنوات معها إلى الملعب . فهى لم ترغب فى أن تجبر ابنتها على ممارسة نفس هذه الرياضة . ولكن إذا ما أظهرت الفتاة اهتماماً بها فى المستقبل ، فسوف تصطحبها " جين " معها وتعودها على اللعبة بطريقة بطيئة . وتشعر " جين " أنها بذلك لن تقع فى شرك سلب حياة ابنتها لتحياها هى ، وبهذه الطريقة أيضاً لن تصاب طفلتها بالتوتر ، والإجهاد الناجمين عن هذه العملية .

فى بعض الأحيان ، قد لا نلحظ نحن الآباء إشارات انهيار أطفالنا ، أو نراها ولكن لا نتقبلها . وأنا عادة ما أواجه مثل هذه المشكلة أثناء ممارستى للطب . فعلى سبيل المثال ، كان " مايكل " البالغ من العمر ثمانى سنوات واحداً من هؤلاء الأطفال المتوترين والمجهدين . فقد كان

يعانى من نوبات صداع كانت تعاوده كل يوم تقريباً طوال عام كامل ، وقد استشار العديد من الأطباء فى محاولة لمعرفة سبب هذا الصداع . وقد خضع " مايكل " لتحليلات الدم ، وقام بعمل أشعة مقطعية ، واختبارات الموجات الدماغية ؛ ولكن الأطباء لم يجدوا لديه شيئاً . وفى النهاية ، وضعوا له نظاماً علاجياً يومياً ليسير عليه لكى لا يصاب بالصداع مرة أخرى .

إن الأمر الوحيد الذى أغفله أطباء " مايكل " هو صحته النفسية . إن التحقيق فى مثل هذا الجانب يعد أمراً شديد الأهمية عند معالجة أحد الأمراض المزمنة ، وخصوصاً لدى الأطفال . فأنا بمجرد أن استفسرت من الطفل عن الأنشطة التى يمارسها وهواياته ؛ اكتشفت على الفور سبب إصابته بمثل هذه النوبات . لقد كان والد " مايكل " يشترك فى مسابقات السباحة عندما كان فى المدرسة الثانوية والجامعة ، ولقد أراد من ولده أن يواصل ما بدأه هو . وقد تعلم " مايكل " السباحة عندما كان فى الرابعة من عمره ، ومنذ ذلك الحين ووالده يدربه على هذه الرياضة . لكن المشكلة الوحيدة هى أن " مايكل " لم يكن يحب السباحة .

وكان " مايكل " يقول لوالده : " أنا لا أريد أن أصبح سباحاً ، أنا لا أحب أن أطأ بقدمى داخل المياه ". ولكن توسلاته كانت تذهب هباءً .

" لا تقلق فسوف تحب هذه الرياضة بمرور الوقت . فبمجرد أن تفوز ببعض السباقات ، ستعشقها على الفور ، وأنا أعدك بذلك " ، وتلك كانت إجابة والده . فى السنة السابقة لذلك - والتى بدأت فيها نوبات الصداع - كان على " مايكل " الاستيقاظ فى الخامسة صباحاً لكى يتدرب على السباحة قبل ذهابه للمدرسة .

لم يدرك والدا " مايكل " أن السباحة هى سبب إصابة ولدهما بالصداع إلا بعد عدة زيارات للأطباء . فبعد أن نقبا داخل نفسيهما جيداً ، سألا الطفل إن كان يرغب فى أن يصبح سباحاً . وأنا لم أكن متأكداً إذا ما كان " مايكل " يمتلك الشجاعة الكافية لإخبارهما بالحقيقة ، فهو كان يعلم أن الحقيقة ستصيب والده بخيبة الأمل .

وعلى أى حال ، فإنه عندما قال : " لا ، أنا لا أريد أن أصبح سباحا " ، استطعت بعد ذلك أن ألمح شعوراً من الراحة قد ارتسم على وجهه . وفى غضون أيام من التوقف عن ممارسة تمرينات السباحة المعتادة ، اختفت نوبات صداع " مايكل " .

نحن الآباء نستطيع أن نحب أطفالنا ، ونربيهم ، ونوجههم ، ونكافح لكي نصبح بالنسبة لهم مُثلاً عليا ، ولكننا لا نستطيع أن نحيا حياتهم بدلاً منهم . فأطفالنا يحتاجون لأن يستمتعوا بكل دقيقة من حياتهم ، وأن يشقوا طريقهم الخاص بناءً على الأحلام التى وضعوها لأنفسهم . فعلى أى حال ، فلسنا نحن الواقفين هناك فى المستطيل الأخضر ، أو حلبة المصارعة ، أو ملعب التنس ، أو حتى حمام السباحة . نعم إننا نستطيع أن نحتفل معهم عندما ينجحون ، ونبقى بجانبهم عندما يخسرون ، ولكننا لا نستطيع ـ مثلما يفعل الكثيرون منا ـ أن نعتبر أن أداء أطفالنا الرياضى مقياساً لمدى نجاحنا نحن كآباء .

كم مرة شاهدت أحد الآباء يطلق تعبيراً ينم عن الراحة عند تسديد طفله لهدف أو فوزه فى سباق ؟ إن هناك خطاً رفيعاً يفصل بين الأب الفخور الذى يقول : " هذا هو ولدى " ، والأب المتباهى الذى يقول باعتزاز : " إن طفلى لنجم حقاً ، وهذا بالطبع يعنى أننى أب عظيم ".

فقد قال د. " توماس توتكو " أستاذ علم النفس بجامعة " سان جوس " وخبير السيكولوجية الرياضية : " أعتقد أن مفتاح اللغز هو أن الوالدين ـ بدون وعى ـ ينظران إلى طفلهما وكأنه انعكاس للطرق التى يربيانه بها . فإن أبلى " تشارلى " الصغير بلاءً حسناً فى مختلف مجالات حياته ؛ فهذا يعنى أننا قد نجحنا كوالدين فى أداء مهمتنا تجاه الطفل ".

أخبرنى أحد الآباء ذات مرة بالطريقة التى يتجنب بها هذا الموقف عندما يكون فى المدرجات أثناء مباريات ابنه اللاعب فى فريق الناشئين: فهو يتعمد التصفيق أو التفوه بعبارة تشجيع عندما يأخذ لاعبو كلا الفريقين دورهم فى ضرب الكرة أو عندما يلعب أحدهم بمهارة . وهو يقوم

بالتصفيق فى جميع الحالات ، بغض النظر إن كان الطفل قد سدد الكرة أم لا . إن طريقة الاستحسان غير المشروط هذه التى يتبعها هذا الوالد لتشجيع ولده تعبر عن روح رياضية عالية ، وهى تذكره دائماً بأن الهدف وراء هذه المباريات هو امتاع الأطفال ، وليس جلب الفخر للآباء .

آمال غير واقعية

قبل أسابيع قليلة من كتابتى لهذا الفصل ، هزمت لاعبة التنس الشهيرة " فينوس ويليامز " شقيقتها " سيرينا " فى إحدى مباريات الدور قبل النهائى فى بطولة " ويمبلدون " للتنس ، وهذا يعنى أنها فى الطريق للفوز بأول بطولة " ويمبلدون " فى حياتها . ولقد كان نجاح الشقيقتين " ويليامز " فى لعبة التنس ثمرة سنوات من التخطيط من قبل والدهما " ريتشارد ويليامز " . فقد وضعهما على أول طريق النجومية عندما أصبحتا بالكاد قادرتين على المشى . وعلى الرغم من أنه أرهق الفتاتين بشدة ـ كما يفعل العديد من " آباء التنس " كما يطلقون عليهم ـ فإنه كان يعلم جيداً متى يتوقف عن هذا . فعندما رفض أن يسمح للفتاتين ـ عندما كانتا فى التاسعة والعاشرة من عمريهما ـ باللعب فى المزيد من دورات التنس ، أطلق عليه البعض لقب أحمق وأب غير كفء . لكن " ريتشارد ويليامز " لم يرغب فى أن يرهق ابنتيه . فهو قد رأى بنفسه ما فعلته دورات التنس المتلاحقة بالعديد من الصغار " البارعين " ، وهو لم يكن ليدع هذا يحدث لـ " فينوس " و"سيرينا ".

كان " ريتشارد ويليامز " سعيد الحظ حقاً ، فقد جاء مستوى ابنتيه العقلى ، والبدنى ، والعاطفى محققاً لتوقعاته وآماله . إذاً فبالمقارنة مع الطريقة التى نجحت بها " فينوس " أو " سيرينا " ، فإن الآلاف من الأطفال الآخرين لن يصبحوا أبداً نجوماً رياضيين مهما حاولوا ، ومهما بلغت درجة ضغط آبائهم عليهم . فالفشل فى تحقيق آمال الآباء يكون له أسوأ العواقب النفسية والبدنية على الأبناء .

هـذا ويقـص لنـا د. " جويـل فـيش " ، مـدير مركـز السـيكولوجية الرياضية فى " فيلادلفيا " ، قصة فتاة تبلغ من العمر عشر سنوات والتى توقفت عن تناول الطعام . فهي قد شعرت بأنها لا تستحق هذا " الطعـام " لأنها لم تكن تبلى بلاءً حسناً فى مضمار السباق . فعلى مـا يبـدو أنهـا لم تستطع أن تحرز أى تقـدم فـى التوقيـت الـذى يجـب أن تقطـع فيـه المسافة كما كانت تأمل هى ومدربها .

يقول د. " فيش " : " لم يسأل والداها عما إذا كانت قد بذلت أقصى ما فى وسعها أم لا . وبدلاً مـن ذلـك ، عـبرا عـن خيبـة أملـهما فيهـا . وبالطبع كانت النتيجة أن فقدت الفتاة الثقة فى نفسـها وفـى قـدراتها ، وبدأت تعتقد أنها " لا تملك المهارة الكافيـة " ... لقـد ذهبـت ثقـة هـذه الفتاة فى نفسها بلا عودة ، وهى لم تتعد العاشرة من عمرها بعد ".

كانت أمارات الإجهاد التى ظهرت على هذه الطفلـة مأسـاوية للغايـة أكثر من تلك التى قـد يظهرهـا الأطفـال الآخـرون . فـنحن عنـدما نضـع نصب أعين أطفالنـا آمـالاً غـير واقعيـة ونطلـب منـهم تحقيقهـا ، يكـون الفشل هو النتيجة الحتميـة لـذلك . وعنـدما نشـد مـن أزر أطفالنـا لكـى يتفوقـوا فـى المنافسـة مـع الآخـرين ، تصـبح تلـك الآمـال مشـكلة أكثـر صعوبة . فقد اكتشفت إحـدى الدراسـات التـى أجرتهـا مؤسسـة مـدربى ألعاب الشباب الرياضية أن نصف الأطفال التى تتراوح أعمـارهم مـا بـين الخامسة إلى الثامنة لا يملكون المهارات اللازمة لممارسة الألعاب الرياضية التى يدرجهم أولياء أمـورهم بهـا . فقـد نعتقـد أنـه مـن الممتـع أن نـرى صغارنا يركلون كرة أو يأرجحون مضرباً ، ولكن عندما لا يمتلكون المهـارة الكافية ليقوموا بهذا بالشكل الأمثل ، قد يتحول مـا يبـدو لنـا ممتعـاً إلى مشاعر من الإحباط والخزى بالنسبة لهم بكل سهولة .

بعض الآبـاء يحـاولون التغلـب علـى هـذا الموقـف باسـتئجار مـدربين خصوصين لأطفالهم . وأنا أعرف بعض الأطفال ممن استأجر آباؤهم مدرباً خاصاً للبيسبول لكى يعلمهم كيف يمارسون اللعبة ؟ وهم فى سـن مبكـرة للغاية . وبالطبع بعد بضع سنين من تلك الدروس الخصوصـية ، سـيتقن

هؤلاء الأطفال إيقاف الكرة وردها بشكل جيد ، ولكن معظمهم سيكون حينئذ قد ظهرت عليه علامات الإجهاد فعلاً . وقد ترك أحد هؤلاء الأطفال بالفعل الرياضة التى أجبره والداه على ممارستها .

أنا لا أعرف ما الذى حدث معك أيها القارىء ؛ ولكننى عندما كنت صغيراً ، علمنى والدى كيف أمسك بالكرة وأقذفها ، كيف أردها ، وأوقفها . الأكثر من هذا أننى كنت أعتبر الوقت الذى نقضيه " وقتاً خاصاً بنا ". فالرياضة قد ساعدت على توطيد علاقتنا حتى عندما كان الوقت المخصص لها مشحوناً بمختلف المشكلات والأمور التى تباعد بين الأبناء وآبائهم .

أخبرنى رجل يدعى " بول " ذات مرة بأنه يحاول أن يطبق التجربة التى مر بها مع والده مع ابنه ، عن طريق تخصيص يومٍ فى الأسبوع (فى الربيع والصيف) يترك فيه عمله ساعة مبكراً ليصطحب ولده البالغ من العمر سبع سنوات إلى المنتزه . ويكون على الطفل اختيار اللعبة التى سيمارسانها فى هذا اليوم ، ويظل الاثنان يقذفان فقط كرة القدم أو البيسبول لبعضهما البعض ، أو يلقيان بالأطباق الطائرة ، وفى بعض الأحيان يركبان الدراجات معاً . إن نوع الرياضة التى يمارسانها لا يهم ، ولكن الأهم هو الوقت الذى يقضيانه معاً .

الفوز والخسارة

يقول " لوفيدا موريس " : " إننى أجلس على الأريكة المخصصة لمسجل أهداف المباراة لأسجل أهداف مباراة فريق الناشئين الذى يلعب فيه ابنى . وبينما أنا أقوم بذلك ، استرق السمع للحديث الذى يدور بين اثنين من الآباء حول المباراة . إنهما ساخطان على مستوى أداء فريقهما . لم يكن حنقهما الشديد هو ما أزعجنى حقاً ، على الرغم من أن هذا هو ما جذب انتباهى لحديثهما ، ولكن ما أدهشنى أنهما كانا اثنين من أولياء أمور الفريق الفائز !

" أستطيع الآن أن أفهم كيف أن المرء قد يصبح غاضباً من ابنه لأنه يلعب بحماقة ولا يشترك بإيجابية فى المباراة ، ولكن هذين الرجلين كانا غاضبين من الأخطاء التى ارتكبها الفريق المنافس والتى ساعدت فريقنا ".

كل ما أستطيع أن أرد به على السيد " لوفيدا " هو مرحباً بك فى عالم الألعاب الرياضية . ذات مرة ، قال مدرب كرة القدم الأسطورة " نيوت روكن ": " أرنى فاشلاً مهذباً وسأريك أنا فاشلاً آخر ". إن معظم آباء اليوم يتبنون هذه الفلسفة ، وأنا يساورنى الشك فى إذا ما كان " نيوت " نفسه سيطبقها على أطفال العاشرة الذين يلعبون مباريات كرة قدم تحت الإشراف والتنظيم .

إن مبدأ الفوز مهما كلف الأمر ، والسلوك التنافسى الشديد الذى يعززه الآباء يتجليان بوضوح فى السلوكيات العدوانية المتزايدة التى لا تنم عن امتلاك أى روح رياضية ، والتى نراها فى مباريات الأطفال فى كل مكان بالولايات المتحدة .

- فى " فلوريدا " ، ضُرب أحد لاعبى فريق الناشئين بالمضرب فى رأسه ، فتشاجر الكبار مع بعضهم البعض بعدما تبادل مدربا الفريقين السباب والشتائم .
- تحولت مباراة كرة قدم صغيرة فى " بنسلفانيا " إلى مباراة مفتوحة اشترك فيها خمسون لاعباً وكذلك المتفرجون .
- لقى أحد الآباء حتفه إثر الضرب المبرح من أب آخر أثناء إحدى مباريات الهوكى للشباب فى " ماساشوسيتس". وقد نشبت المشاجرة أمام لاعبى الهوكى الصغار ، وكان من بينهم أبناء هذا الرجل .
- تتلقى المؤسسة القومية للمسئولين الرياضيين فى " راسين " فى " ويسكونسين " من اثنين إلى ثلاث مكالمات هاتفية أسبوعياً من مسئولين تعرضوا للاعتداء من أحد الآباء الغاضبين أو أحد المتفرجين ، وذلك على حد قول الناطق بلسان هذه المؤسسة " بوب ستيل ".

- غضب أحد الآباء بشدة من الطريقة التى عامل بها الحكام ابنه وذلك عندما ثبت إبزيم خوذة الطفل بشدة . وكان هذا الإبزيم ، الذى يجرح الجلد مثل شفرة الحلاقة ، قد جرح خمسة لاعبين من الفريق المنافس جروحاً بالغة ، وقد بلغت درجة حدة جرح أحد اللاعبين أنه احتاج لاثنتى عشرة غرزة .

يقول " رون ألين " أحد المندوبين المساعدين لجمعية أنشطة مدرسة " فلوريدا " الثانوية : " هناك رغبة عارمة الآن تجاه إبداء المزيد من العنف والضغط على مسئولى المباريات من قبل اللاعبين وأولياء الأمور والمتفرجين ".

كما قالت ممثلة ولاية " فلوريدا " "إلينور سوبل" (والقاطنة فى هوليوود) ، بعدما خيم جواً من العنف على إحدى المباريات التى أقيمت فى الحى الذى تقطنه : " يخرج أولياء الأمور عن السيطرة فى ملاعب المباريات المحلية ، فالفوز يمثل كل شىء بالنسبة لهم . إن الأثر النفسى لهذا العنف على الأطفال سيئاً للغاية ".

لا عجب إذاً فى أن مبدأ التنافس لدى الأطفال قد بُنى على أساس خاطىء ، مادام مثلهم العليا أصبحوا على هذا الحال . يقول د. " راندى ويكس " طبيب الأمراض النفسية والعصبية ـ والذى عالج كثيراً من الأطفال المنهارين نفسياً . أن أولياء الأمور الراسخ فى أذهانهم مبدأ الفوز مهما كلف الأمر ينقلون هذا المفهوم الغريزى القاتل لأطفالهم . وفى النهاية ، يصبح لدى الأطفال مزيج متفجر من الطاقة ، والعنف الشديد ، وروح المنافسة المبالغ فيها ، وكل ذلك يكون ممزوجاً بعدم نضج عاطفى . ويضيف كذلك : " إنهم لا يكتفون بالفوز فقط ، ولكنهم يرغبون ألا يكون هناك من هو أفضل ، وأن يضعوا أقدامهم فوق رؤوس الآخرين ، فقط ليكونوا على القمة . ليس هذا هو التنافس . إنه تنافس مشوب بالغضب ".

قد يصبح هذا العنف مدمراً وخطيراً أثناء فترات البطولات على وجه الخصوص . فلقد اكتشفت إحدى الدراسات أنه فى دورات الهوكى للشباب ، يصاب اللاعبون من أربع إلى ست مرات ، وتعد هذه النسبة أعلى من معدل إصابات المباريات الفاصلة التى تقام خارج البطولات الرسمية . الأسباب : زيادة عدد الفحوص الطبية للاعبين ، وارتفاع حدة اللعب .

ويعلق د. " تشارلز تاتور" أستاذ جراحة الأعصاب بجامعة " تورونتو" على هذه الدراسة موضحاً أنها تقدم دليلاً قاسياً على حتمية التصرف حيال مبدأ " الفوز مهما كلف الأمر " هذا . فيقول : " أعتقد أن إحدى نتائج هذه المشكلة هو أن الاهتمام بالفوز نفسه أصبح كبيراً للغاية ، لدرجة أنه فاق الاهتمام بسلامة وضرورة احترام الخصم " .

" إن المنظمات الرياضية ، والمدربين ، وأولياء الأمور ، والحكام ، واللاعبين لا يبدون اهتماماً كافياً بعامل سلامة الأفراد . فكل ما يهتمون به هو الفوز و" قتل الخصوم " ".

هذا وتدعم الحقائق رأى د. " تاتور " : فأكثر من ٧٧٥,٠٠٠ طفل ممن تتراوح أعمارهم بين ٥ إلى ١٤ عاماً يتم معالجتهم في غرف طوارىء المستشفيات بسبب إصابات رياضية كل عام . بالإضافة إلى أن ملايين الأطفال الآخرين يعالجون فى عيادات الأطباء ، وأقسام العلاج الطبيعى ، أو فى المنزل حيث تعالجهم " الدكتورة ماما " . لقد رأيت فريق بيسبول للناشئين لا تتعدى أعمار لاعبيه العاشرة يقفون على المكان المخصص لرامى الكرة ويلقون بالكرات لمسافات بعيدة (ويكون مسارها على هيئة قوس) عن طريق ثنى أذرعهم بشدة . وبعد انتهاء المباراة ، يغمسون مرافقهم فى أكياس الثلج . وبعد مرور أربعة أو خمسة أيام ، يعيدون اللعب مرة أخرى . إنه لمن المؤسف حقاً أن المدربين لا يساورهم القلق حيال الأضرار الخطيرة التى قد تصيب أوتار وعظام هؤلاء الأطفال والتى مازالت فى مرحلة النمو ، ولكن ماذا عن أولياء أمور هؤلاء الأطفال ؟

إن الحقيقة القاسية هى أن اللامبالاة قد أصابت الآباء والمدربين ، أخبرنى بأى طريقة أخرى نستطيع بها تفسير نتائج دراسة حديثة أجرتها لجنة " مينسوتا " للألعاب الرياضية للهواة . فقد اكتشفت هذه اللجنة أن نصف الأطفال الذين يمارسون الرياضة يقولون أنهم قد تعرضوا لأفظع الشتائم ، والسباب ، والمعاملة الخشنة ؛ وأُجبر ٢١٪ منهم على اللعب وهم مصابون ؛ كما قال ١٧,٥٪ أنهم قد ضُربوا وركُلوا أو صُفعوا على وجوههم ؛ وقال ١٠٪ تقريباً أنه قد تم الضغط عليهم لإيذاء أحد الخصوم عن عمد . ووفقاً لـ " فريد إنج " رئيس اتحاد رياضات الشباب ، فإن هذه النتائج تشير إلى أن هوس أولياء الأمور بالفوز قد أدى ـ فى بعض الحالات ـ إلى سوء معاملة الطفل الرياضى .

هذا وقد استخدمت إحدى المؤسسات الرياضية فى " جوبيتر " فى " فلوريدا " طريقة جديدة من شأنها أن تعيد الآباء إلى رشدهم حيث ينبغى يكون عليهم توقيع وثيقة أخلاقية تلزمهم بأن يكونوا قدوة مثالية لأطفالهم . وإذا لم يوقع أولياء الأمور على تلك الوثيقة ، لا يلعب أطفالهم بفرق المؤسسة .

كما اتخذت بعض المجتمعات الأخرى بعض الخطوات الإيجابية أيضاً . ففى " ميتشجان " ، بيعت جميع تذاكر منتدى ثقافى يركز على أهمية التمتع بروح رياضية عالية ، بعد إقناع ألفين من أولياء الأمور والمدربين ، والمديرين ، الرياضيين بالحضور . وفى " كامبريدج " فى " ماساشوسيتس " ، طلب اتحاد كرة القدم للشباب من أولياء الأمور والمتفرجين عدم الهتاف ، أو الصياح بتعليمات للاعبين أثناء المباريات . وفى " أوهايو " ، بدأ اتحاد كرة القدم هناك تطبيق نظام أطلق عليه " الأحد الصامت " ، حيث لا ينبغى للآباء أن يهتفوا أو يسخروا من الأطفال أثناء اللعب . وقد تبنى نفس هذه الأسلوب أيضاً الاتحاد الرياضى فى " ماريلاند " و " كونيكتيكت " فى نظام " السبت الصامت " الخاص بهما .

هذا ويعتقد بعض المسئولين الرياضيين فى " أوهايو " و " كاليفورنيا " و " فلوريدا " أن المشكلة قد أصبحت خطيرة للغاية ، لدرجة أنهم فكروا فى استئجار جمهور للمباريات . لكن لم يحتاج المسئولون فى " رى بروك " فى " نيويورك " ـ إحدى منظمات كرة السلة الاستجمامية ـ لأن يمنعوا أولياء الأمور من حضور المباريات ، فقد قام الأطفال بذلك ، حيث سأل مسئولو المنظمة الأطفال قبل بدء دورى كرة السلة عما إذا كانوا يريدون أن يحضر أولياء أمورهم المباريات أم لا. وكانت الإجابة بـ " لا " مدوية .

موقف لا خسارة فيه

الهزيمة لا تترك ورائها أى متعة ، وإذا كنت لا تزال طفلاً صغيراً ولا تعرف الكثير عن الثقة بالنفس ، فإن الهزيمة ستكون بالنسبة لك شيئاً مأساوياً حقاً . فأنا لم أنس عندما كنت أشاهد أعضاء الفريق المنافس وهم يتقلدون الميداليات فى نهاية الموسم الرياضى ، بينما كان يقف فريقى خالى الوفاض ؛ لقد كانت تجربة قاسية حقاً . ولكننى على الرغم من هذا كنت محظوظاً ، حيث كان كثيراً ما يتم اختيارى للمشاركة فى المباريات ، وكثيراً أيضاً ما كان يطلق علىّ لقب نجم فريقى البيسبول وكرة السلة . قد يكون هذا هو ما ساعدنى على اكتساب الثقة التى أتاحت لى الفرصة بعد ذلك لأن أضع لنفسى أهدافاً سامية وأسعى لتحقيقها دون اكتراث بأية صعوبات .

بعض الأطفال الآخرين لا يسعفهم الحظ بهذه الطريقة . فهم يجلسون على دكة الاحتياطى ويتساءلون ، هل (ومتى) ستتاح لهم الفرصة للاشتراك فى المباراة . مع الأسف الشديد ، فإن العديد من المدربين ـ بعد موافقة أولياء الأمور الذين يرغبون فقط أن يقول لهم شخص ما أن أبناءهم نابغون وهذا ما يثبت نبوغ هؤلاء الآباء أيضاً ـ يضحون بوقت مشاركة هؤلاء الأطفال فى اللعب إذا ما رأوا أن ذلك قد يؤثر سلباً على فرص فوز الفريق .

هل رؤية طفلك البالغ من العمر سبع سنوات ممسكاً بميدالية إحدى البطولات أمرًا بالغ الأهمية بالنسبة لك ؟ إن الحقيقة ، على ما يبدو ، هى أن كل هذا الاهتمام بالفوز يصدر عنا نحن الآباء وليس الأطفال . فالأطفال يرغبون فقط أن يحظوا ببعض المتعة . وقد أثبتت إحدى الدراسات أن حوالى ٨٠٪ من الأطفال يفضلون اللعب ضمن الفريق الخاسر أكثر من الجلوس على دكة احتياطى الفريق الفائز .

هناك بعض أولياء الأمور والمسئولين عن رياضات الشباب اقتنعوا بمدى أهمية هذه المشكلة وحاولوا القيام بشىء ما حيالها . ولذلك ابتكروا ما أحب أن أطلق عليه اسم " موقف لا خسارة فيه " حيث يتعين على الفرق الرياضية للناشئين ـ والتى لا تهتم بمن يفوز ومن يخسر ـ أن تدع كل الأطفال يشاركون فى اللعب ، وأن تكافىء جميع اللاعبين على حد سواء نظير مشاركتهم .

وتعد أكبر منظمة قامت بتجربة هذا النظام هى منظمة " ماساشوسيتس " لكرة القدم للأطفال (MYSA) . فعندما يلعب الأطفال الذين لم يتعدوا العاشرة فى مباراة ، لا تسجل هذه المنظمة الأهداف التى تم إحرازها رسمياً ، ولا تضع قواعد ثابتة للعب ، ولا تسلم ميداليات البطولة فى نهاية كل عام . وتستطيع الفرق التابعة لهذه المنظمة إما أن تمنح جميع اللاعبين مكافآت نظير المشاركة ، أو لا تمنح أية جوائز عند نهاية الموسم .

هذا وقد أخبرنى " جيم جوندك " المدير التنفيذى لمنظمة (MYSA) أنهم يقومون بذلك لكى يجد الأطفال متعة وهم يلعبون كرة القدم ، لا أن يفقدوا اهتمامهم بها . وقد أضاف أن البطولات والميداليات لا تعد أموراً شديدة الأهمية بالنسبة لمعظم الأطفال . ويقول فى نبرة تنم عن الارتياح أنهم يستمتعون ويتعلمون أيضاً عندما يلعبون مع أطفال صغار مثلهم .

لقد كانت هذه المنظمة جادة حقاً عندما تبنت فلسفة السماح للأطفال باللعب والاستمتاع فقط ، فهى لا تمنح أعضاء فرقها الذين هم دون العاشرة إذناً بالانضمام إلى دورة رياضية خارج الولاية إذا كانت هذه

الدورة تقوم على مبدأ التنافس حسب نتائج المباريات . ولقد بلغ بهذه المؤسسة الأمر أنها منعت فريقاً لديها من المشاركة فى دورة رياضية أقيمت فى " عالم ديزنى " .

هل تذكر " نشوة الانتصار ... وألم الهزيمة ؟ " لقد استراح لاعبو كرة القدم الصغار فى " ماساشوسيتس" من تلك المشاعر المتقلبة . فيقول أحد المدربين بمنظمة (MYSA) أن هذه الطريقة من شأنها أن تمنح الصغار " فرصة أكبر لاكتساب كل مهارات كرة القدم وتعزز روح المنافسة داخلهم بطريقة طبيعية وعملية ".

قد تبدو هذه المنظمة وكأنها بداية عهد جديد بالنسبة لبعض الآباء . ولقد اعترف " جيم جوندك " بمعارضة البعض لمنظمة (MYSA) نتيجة لتغيير سياستها : " بعض أولياء الأمور يعتقدون أننا بذلك نحرم الأطفال من المرور بتجارب حياتية هامة ودروس ذات قيمة عالية [مثل] تقبل الهزيمة بصدر رحب ". و " جيم " يوافق هؤلاء الآباء فى الرأى ، ولكنه يرى أن دروس الفوز والخسارة يكون من الأفضل تعلمها بعد سن العاشرة.

ولا تدعم منظمة (MYSA) وحدها مبدأ المتعة بدلاً من المنافسة . فقد أكد اتحاد " كالفيرتون " (ماريلاند) الاستجمامى كذلك على أهمية التركيز على عامل المتعة فقط حتى يصبح سن الأطفال عشر سنوات تقريباً . وفى كل فرق هذا الاتحاد التى تضم أطفالاً دون الخامسة عشرة لا يُسمح بتسجيل الأهداف رسمياً ، لا أحد يتعقب الفوز لينجو من الهزيمة ، وجميع الأطفال يحصدون نفس الجوائز فى نهاية الموسم .

يقول " دافيد كولى " - رئيس الاتحاد الاستجمامى وأحد أعضاء لجنة برنامج كرة القدم - أن الهدف الأساسى هو أن يلعب جميع الأطفال ويحظون ببعض المتعة . وقد أخبرنى أنه كان من الصعب إقناع أولياء الأمور فى أول الأمر بإقامة مباريات بلا أهداف تسجل رسمياً ".

فى البداية حاولت إقناعهم بهذا الأمر بحجة أننا إذا قمنا برصد الأهداف وتسجيلها ، فإن نصف الأطفال سيشعرون بالحزن . لكن فى هذا البرنامج المتبع ، سيبقى جميع الأطفال سعداء بعد انتهاء المباراة .

إن هذا البرنامج من شأنه أن يشيع جواً من البهجة والرضا بين جميع الأطفال ".

لعب " ديفيس جلاسر " البالغ من العمر ١٤ عاماً ضمن فرق اتحاد " كالفيرتون " منذ أن كان فى الحضانة ، وهو يقول أنه حتى بدون رصد رسمي للأهداف ، فإن الأطفال يعلمون جيداً من الفائز ومن الخاسر ، ولكن الأمر سيان بالنسبة لهم .

" نحن جميعاً نعلم نتيجة المباراة ، ولكن هذا النظام لا يفرض علينا أى ضغوط أثناء اللعب . ونحن نعلم كذلك أن ما يحدث هذا يجعل الأطفال يستخفون بالمباريات ولا يأخذونها على محمل الجد ، ولكن هذا أفضل من أن يقول لك أحد الأشخاص " أنت تلعب فى فريق فاشل ، إن مركزكم هو الأخير " . إننا جميعاً نحظى بالمتعة ".

عندما سألت " ديفيس " إن كان يظن أن بإمكانه اكتساب المزيد من المعرفة عن كيفية تقبل الفوز والخسارة بصدر رحب لو كان يلعب فى مباريات تنافسية ، لم يتردد فى الإجابة ، فقال : " إن هذا الأمر لا يمثل مشكلة بالنسبة لى لأنك تعرف ما قمت به . فأنا وزملائى فى الفريق لا نحتاج إلى فرقة موسيقية لكى نعلم أننا فزنا ، لأننا نعلم جيداً ما قمنا به ، ونحن فخورون بأنفسنا . إننا نمثل كياناً واحد يتحمل أية مسئوليات ".

وإليك ما يثبت صحة رأى هذا الطفل . فى الاتحادات الرياضية العادية ، يتوقف العديد والعديد من الأطفال كل عام عن ممارسة الألعاب الرياضية . لذا تجد أنه ببلوغ الأطفال سن الثالثة عشرة يكون معظمهم قد اعتزل الرياضة تماماً ، وهذا ما يُطلق عليه " التأثير الهرمى ". " وهو أن تتناقص الكمية أو العدد كلما ابتعدنا عن القاعدة وتوجهنا صوب القمة ". لكن على الجانب الآخر ، تؤكد منظمة (MYSA) أنها منذ أن وضعت قواعد عدم المنافسة ، ظل عدد لاعبى كرة القدم من الأطفال ثابتاً لا يتغير .

هذا ويتمتع اتحاد " كالفيرتون" الاستجمامى بخبرة أطول فى مجال تطبيق برنامج " موقف لا خسارة فيه " والذى يؤكد أولياء الأمور ، والأطفال ، والمسئولون عنه على مميزاته الهائلة .

فيقول" ديفيد كولى " : " ليس لدينا الآن ما يطلق عليه اسم التأثير الهرمى . فعدد الأطفال الأكبر سناً الذين يلعبون فى اتحادنا يماثل عدد الأطفال الأصغر سناً . لقد اعتقد الكثيرون أن الأطفال الأكبر سناً سيثورون على هذا النظام الجديد ، ولكن هذا لم يحدث . فقد أحبوه ، كما أن الجوانب الاجتماعية للعبة أصبحت مهمة جداً الآن .

" لقد أحب أولياء الأمور أيضاً نظامنا الجديد هذا . إن أحد الأمور التى أقوم بها فى فريق كرة القدم الذى أشرف عليه هو اللعب مع عدد قليل من الفريقين لبعض الوقت وذلك للتأكد من أن جميع اللاعبين يشاركون وتتاح أمامهم الفرصة للعب ".

إن مشاركة الجميع فى اللعب هو أساس تكوين أى فريق . إن " ألى موردوخ " هى طفلة فى التاسعة من عمرها ، وقد اشتركت فى مباريات رياضية منظمة ضمن برنامج " كالفيرتون " لكرة القدم . كانت الفتاة لاعبة ماهرة ، ولذلك فعندما انتقلت إلى الصف الثانى ، قررت والدتها نقلها إلى اتحاد آخر يطبق مبدأ المنافسة . ومن هنا بدأت المتاعب .

قالت والدة " ألى " : " لقد قال المدرب للفتاة : " ينبغى أن تثبتى لى أنك تستحقين الوقت الذى سأمنحك إياه للمشاركة فى المباراة ". لقد كان الأطفال متوترين للغاية ويخشون الوقوع فى الأخطاء . إنه لمن غير المعقول أن يستطيع هؤلاء الأطفال اللعب بشكل جيد فى ظل هذا المناخ ".

جلست " ألى " على دكة الاحتياطى معظم الموسم الرياضى مما أدى إلى تحطيم ثقتها بنفسها . قالت الأم " نانسى فيميانو " : " لقد قالت لى أمى أننى لست لاعبة كرة قدم ماهرة ، أليس كذلك ؟" " هذا وقد ازدادت معاناة الطفلة سوءاً عندما أخذ المدرب الأطفال وسافر بهم خارج الولاية للانضمام لدورة رياضية وتركها .

قالـت لى " ألى " : " إنهـم لا يحتـاجوننى ، إنـه لا يريـد لاعـبين آخرين ، أنا أشعر باستياء شديد ". ووفقاً لما أخبرتنى بـه أمهـا ، فقد بكت الطفلة بحرقة لأنها تعرضت لمثل هذه الإهانة .

قالت الأم " نانسى " إنه وبسبب المرور بمثل هذه التجارب القاسية ، عانت الطفلة من عدة مشكلات سلوكية : " لقد كانت تتشاجر وتغضب لأتفه الأسباب ، ولا تنتهى أبداً من أى شىء كانت قد بدأته . كما أنها تتجاهل كل من يتوجه بالحديث إليها ". وقد أدركت طبيبة " ألى " على الفور العلاقة بين مشكلات الطفلة السلوكية والضغط الذى تعرضت له نفسيتها التى لم تنضج بعد ، ولذلك أوصت الطبيبة الأم بأن تخرج ابنتها من الفريق .

" لقد التحقت الفتاة لتوها بفريق آخر يقوده مدرب يهتم بحصول الأطفال على أكبر متعة ممكنة ، أكثر من اهتمامه بالفوز والخسارة . لقد أصبحت مشكلات الطفلة السلوكية أقل حدة . كما أنها استعادت إلى حد ما ثقتها بنفسها ".

لم ترغب " نانسى " لطفلها البالغ من العمر خمس سنوات أن يمر بنفس هذه المحنة ، ولذلك فقد ألحقته باتحاد " كالفيرتون " الاستجمامى فى هذا العام ، وتؤكد أنها ستدعه مشتركاً فى هذه المنظمة ولن تنقله إلى أى منظمة تنافسية أخرى أبداً .

هذا ويتفق معى " تشيت سبايسر " فى أن المتعة تفوق المنافسة أهمية بالنسبة للأطفال الصغار . لقد كان هذا الرجل لاعب بيسبول ماهراً فى شبابه ، ولكنه على الرغم من ذلك ، يؤيد فلسفة " كالفيرتون " تأييداً مطلقاً : " إن نسبة ٧٥٪ إلى ٨٥٪ من الأطفال المشتركين فى برنامجنا يأتون من مجتمعات أخرى . ولقد قال لى العديد من أولياء الأمور " : إن طفلى لا يتعلم أى شىء بالمرة فى البرامج الأخرى ، فهم يصنفونه على أنه غير بارع ، ولكنه هنا يلعب ويتعلم أيضاً فى نفس الوقت " .

" هذا ويحب الأطفال الرياضيون برنامجنا أيضاً . لقد طلبت بعض فرق البيسبول الشهيرة (والتى لا يتعدى لاعبوها سن الحادية عشرة) من حفيدى الانضمام إليها ، ولكنه لم يرغب فى اللعب لهذه الفرق ، فهو يحب اللعب فى فريق الاتحاد الاستجمامى لأنه يجد به المتعة الحقيقية ".

إعادة المتعة إلى المباريات

من المحتمل أن يكون بعض منكم الآن يقدح زناد فكره محاولاً استيعاب فكرة مباريات بدون قواعد أو رصد للأهداف ، فالفكرة تبدو غير حقيقية . وعلى أى حال ، فإن الحياة الحقيقية ـ على الأقل بالطريقة التى نعيشها ـ عبارة عن حلبة سباق بها خاسر وفائز : من لديه وظيفة أفضل ؟ من يملك مالاً أكثر ؟ من يتمتع بذكاء حاد ؟ من يمتلك منزلاً فخماً ؟ ومن لديه أطفالاً ماهرين رياضياً ؟ وأنا شخصياً أتبنى نفس وجهة النظر هذه ، حيث إن الناحية التنافسية تغرينى مثل أى شخص آخر (تؤكد أسرتى وأصدقائى هذه الحقيقة دائماً !) لكننا إذا ما توقفنا قليلاً لنمعن النظر فى الآثار السلبية للحياة داخل هذا السباق ، سنجد ضالتنا عندما نعيد ترتيب اهتماماتنا وأولوياتنا ، على الأقل تلك التى تترك أثراً على أطفالنا . فإذا ما أردنا لهم أن يحصدوا فوائد ممارسة الرياضة ، يكون علينا أولاً أن نتأكد من أننا لا نحملهم أكثر من طاقتهم ، أو نتخذ قراراتهم بدلاً منهم .

يُعرف " قاموس المصطلحات العشوائية " الخاص بى كلمة " لعبة " بأنها : " كل ما يسليك ويمتعك . لاحظ أننا نقول **لعبة** كرة السلة ، **لعبة** البيسبول ، **لعبة** كرة القدم . نعم ، يلعب لاعبو الهوكى والتنس مباريات ، ويلعب لاعبوا الجولف دورات ، ولكننا اعتدنا أن نسأل هؤلاء اللاعبين : " كيف كانت اللعبة ؟" وأنا أعتقد أن الملاكمة هى الرياضة الوحيدة التى لا ينبغى أن يسبقها كلمة لعبة . لماذا؟ لأننى لا أجد أية

متعة فى أن يُضرب المرء فى رأسه على نحو متكرر . فالألعاب من شأنها أن تكون ممتعة ومشوقة !

إننى لم أكتب هذا الفصل لأوجه اتهامات لألعاب الأطفال الرياضية المنظمة ، فأنا قد مارست الرياضة عندما كنت صغيراً وأبنائى مشتركين الآن فى أندية رياضية . فالرياضة من الممكن ، بل وينبغى لها ، أن تأتى بالمتعة والتأثير الإيجابى فى حياة أطفالنا . وتكون مهمتنا أن نبقى حريصين دائماً لكيلا نفسد عليهم تلك المتعة . إذاً فإن كنت ترغب فى إضفاء بعض المتعة على الألعاب الرياضية التى يمارسها أولادك ، فإليك بعض الطرق لتحقيق ذلك .

١. **اسأل نفسك أولاً عما إذا كان لدى طفلك أى اهتمام رياضى فى المقام الأول .** إنه سؤال شديد الوضوح ، ولكنه سهل التجاهل أيضاً . فعندما كان ابنى فى الرابعة من عمره ، حاولت مراراً تعليمه كيفية تسديد كرة السلة فى شبكته البلاستيكية الصغيرة . وعندما لم يبد أى اهتمام بتلك المسألة ، بدأ يساورنى القلق فى أنه لا يحب رياضتى المفضلة ، ولكننى ضغطت على نفسى لكى أتراجع عن هذا الموقف . غير أننى دهشت عندما اضطررت ـ بعدما ناهز الطفل عامه الخامس ـ لأن أنتزع كرة السلة من بين ذراعيه وأسحبه لتناول العشاء داخل المنزل كل يوم ! إذاً ، تعلم ألا تجبر طفلك أن يحب شيئاً ما رغماً عنه ، بما فى ذلك الرياضة ، ولا يجدر بك أن تحاول ذلك . فعندما يكون الأطفال مستعدين وراغبين فى شىء ما ، فإنك سوف تعرف ذلك .

٢. **لا تضع نصب أعينهم آمالاً أو أهدافاً غير واقعية .** " تايجر وودز " هو أحد أفضل لاعبى الجولف على الإطلاق ، وعلى الرغم من أن والديه قد عرفاه على هذه اللعبة عندما كان يبلغ من العمر عشرة شهور فقط ، فإنهما لم يجبراه على ممارستها . بيد أنه بعد ذلك أظهر اهتماماً منقطع النظير باللعبة من تلقاء نفسه فى سن مبكرة

للغاية . ولكن دعونا نتحرى الصدق ، فمهما بدأ طفلك ممارسة الرياضة فى سن صغيرة ، فهو لن يصبح " تايجر وودز " آخر ، ولن تصبح ابنتك " فينوس ويليامز " أخرى . يقول " جيم ساندبيرج " أحد لاعبى البيسبول " السابقين ، " يعتقد الكثير من الآباء الذين يقررون إلحاق أبنائهم بإحدى الرياضات أنهم لو استطاعوا إدارة وتنظيم كل خطوة من خطوات أبنائهم ، فإنهم سيصبحون نجوماً ، وأن كل الأمور ستكون على ما يرام ". ولكنه يؤكد أن هذا لن يحدث . وأنا أحب أن أضيف أنه إذا ما راودتك أوهام بمدى العظمة التى سيكون عليها مستقبل طفلك ، فإنك لن تجد فى النهاية سوى طفل يشعر بأنه فاشل ومحبط .

٣. **بعد كل مباراة ، اسأل طفلك هل استمتع باللعب أم لا قبل أن تتحدث معه عن أدائه** . أخبرنى طبيب الأمراض النفسية ، والعصبية د. " ستيفن باسكن " بقصة ولده " سام " والذى كان النجم الأول والأوحد فى فريق الناشئين . كان " ستيف " عندما لا يستطيع حضور إحدى مباريات ولده ، تتملكه رغبة شديدة ، بدافع الأبوة ، فى أن يسأله : " هل أحرزت أى أهداف ؟ هل فزتم بالمباراة ؟ " ، ولكنه اكتشف أن السؤال لو كان : " هل قضيت وقتاً ممتعاً ؟ " ، فإن الطفل كان سيستجيب بطريقة أكثر إيجابية ." فعندما أسأله : " هل استمتعت بوقتك ؟" فإنه يجيبنى باستطراد وحماس ، ولكننى عندما أسأله : " كيف حالك ؟" فإنه يصبح أكثر سكوناً وهدوءاً . فالطفل لا يحب ذلك ، إنه مجرد طفل يرغب فقط فى الاستمتاع ".

٤. **بدلاً من أن تستأجر مدرباً خاصاً ، اخرج من منزلك والعب مع طفلك بنفسك** . فحتى لو لم تكن رياضياً ، فعلى المدى الطويل ، سيتعلم الطفل من هذا الوقت الذى يقضيه بصحبتك أكثر مما سيتعلمه عندما يتلقى بعض التوجيهات من مدرب ما .

٥. **عندما تمارس الرياضة مع أولادك بالمنزل ، ركز على عنصر اللعب من أجل اللعب .** فلا تهتم كثيراً برصد الأهداف ، أو وضع القواعد . فقط احظوا جميعاً ببعض المتعة .

٦. **شجع طفلك على الاشتراك فى ألعاب لا نظامية فى الجوار أو فى المنتزه .** فغالباً ما تكون تلك الألعاب هى الأكثر إمتاعاً ، والأكثر إفادة للأطفال . كتب رائد الفضاء " أدوين ألدرين " ، ثانى من مشى على سطح القمر : " كنا دائماً ما ننظم مباراة أو اثنتين ، ففى تلك الأيام ، لم يكن هناك فرق رياضية رسمية للصغار . وأنا أعتقد أننا تعلمنا الكثير والكثير من تنظيم تلك الألعاب بأنفسنا . فنحن لم نكن لنحقق مثل هذه الاستفادة إذا كانت تلك الألعاب ينظمها لنا اتحاد رياضى أو مؤسسة ما . فالاعتماد على أنفسنا ساعدنا على تنمية المهارات ، والروح التنافسية كان لها أكبر الأثر على شخصيتى بعد ذلك ". لا يستطيع أحد أن ينكر إنجازات " ألدرين " أو يبخسه قدره ، وهو على الرغم من كل ما وصل إليه هذا . لم يشترك يوماً فى ألعاب رياضية منظمة ، ولم يتلق دروساً من مدرب خاص !

سمعت عن امرأة فى كاليفورنيا " أرادت أن تضيف بعض المتعة على مباريات ولدها ، فهى قد ملت من حدة اللعب فى اتحاد هوكى الجليد الذى يلعب به ابنها وافتقاره للروح الرياضية السليمة . لذا ، فقد قررت تنظيم مباراة هوكى لابنها فى الطريق المسدود الواقع أمام منزلهم . فقامت بالاتصال بزملائه ودعتهم للاشتراك فى مباراة غير رسمية تقام فى نهاية كل أسبوع . استمتع الأطفال كثيراً فى هذه المباريات ، لدرجة أنهم لم ينقطعوا عن اللعب أسبوعاً واحداً لمدة عامين تقريباً . ولقد علمت أن جميع الأطفال كانوا يفضلون مباريات الجوار هذه على مباريات هوكى الجليد ، حيث إنهم فى المباريات الحرة لا يساورهم القلق بخصوص الفوز أو إرضاء المدرب .

٧. **إذا كان طفلك يلعب فى اتحاد نظامى ، تأكد من أن هذا الاتحاد يتبنى سياسة اشتراك جميع اللاعبين فى كل المباريات** . فقد قال لى ذات مرة طفل فى عمر الزهور : " إنه لمن البغيض حقاً أن تجلس على دكة الاحتياطى دون أن تفعل شيئاً ".

٨. **إذا أمكن ذلك ، ألحق طفلك باتحاد رياضى لا يرصد نتائج الأطفال ، مثل ذلك الذى يوجد فى " كالفيرتون " فى " ماريلاند "** . إن مثل هذه المنظمات من شأنها أن يكون لها فائدة كبيرة للأطفال الصغار ، على وجه الخصوص .

٩. **تأكد من أن طفلك يملك القدرة الجسمانية على التعامل مع الصعوبات البدنية للرياضة التى يلعبها** . فإذا ما كان حجم طفلك ضئيلاً ، فلن يكون فريق كرة القدم للعمالقة هو الاختيار الأمثل بالنسبة له . وإذا ما كان يضع الثلج على ذراعه بعد رد كرة البيسبول بالمضرب ، اجعله يترك هذه اللعبة .

١٠. **لا تدع طفلك يلعب ألعاباً تؤذيه** . قد يناشدك الطفل ويتوسل إليك لكيلا تبعده عن الرياضة التى يمارسها ، ولكن لا تستحق أى لعبة رياضية للأطفال المخاطرة بأن يتحول جرح طفيفٍ يصاب به الطفل إلى جرح بالغ يؤثر على حالته البدنية مستقبلاً .

١١. **إذا لم تظهر طفلتك مهارة فى فريق المدرسة الثانوية الملتحقة به ، فعليك ، على الرغم من ذلك ، تشجيعها على ممارسة الرياضة التى تحبها** . ذكرها دائماً بالمتعة التى تجنيها من اشتراكها فى المباريات ، وإذا وجدت ذلك ضرورياً ، ساعدها على تخصيص وقت تلعب فيه مع أسرتها وأصدقائها . فإذا ظلت الطفلة مرتبطة بالرياضة التى تحبها ولم تتركها ، ستظل محتفظة بلياقتها البدنية عالية فى المستقبل .

١٢. **تذكر أن اللعبة مخصصة للصغار وليس للكبار** . فمهما بلغت درجة اشتياقك لأن تكون فوق أرض الملعب ، فلن يحدث ذلك أبداً . لذلك

اجلس فى هدوء وكن سعيداً لوجود شيء مشترك بينك وبين طفلك ، فظاهرة الأشياء المشتركة هذه قد لا تدوم طويلاً !

١٣. **قم بتشجيع أى مجهود يقوم به طفلك ، حتى فى حالة عدم الفوز .** فالتشجيع سيحثه على المواصلة والتحسين من مستواه الأدائى . إلى جانب أن الطفل يعلم بالفعل إن كان قد خسر المباراة أو كان أداؤه ضعيفاً ، فهو لا يحتاج منك أن تشرح له ما حدث .

١٤. **تحدث مع مدرب طفلك** . تأكد من أنه يتفق معك فى الرأى فى أن المتعة ، وسلامة الصغار يعادلان الفوز أهمية . تناقش معه كذلك فى رأيه فى تقليل الوقت الذى يشترك فيه اللاعبون بالمباراة . وقد قامت بالفعل " نانسى فيميانو " هى ومجموعة من أولياء الأمور بذلك قبل أن يسمحوا لأطفالهم بالالتحاق بفريق كرة القدم الجديد . فقد تكاتف هؤلاء الآباء وأخبروا المدرب برغبتهم فى أن يحصل جميع الأطفال على فرصة للاشتراك ، وبعدم موافقتهم على انضمام الفريق لإحدى الدورات ، إلا إذا كان جميع الأطفال سينضمون للفريق ، وكذلك رغبتهم فى ألا يطغى عنصر المنافسة على المتعة التى يجنيها الصغار من المباريات . وتقول " نانسى " : إنه إذا رفض المدرب هذه المطالب، ينبغى على أولياء الأمور سحب أولادهم على الفور من الفريق والبحث عن مدرب آخر ، أو اتحاد رياضى آخر إن كان ذلك ضرورياً .

١٥. **كن لطفلك القدوة الحسنة . فلا بأس بأن تظهر شعورك بالزهو والفخر عندما يلعب طفلك بمهارة ، ولكن تذكر أنك فخور بابنك وليس بنفسك** . فمهما يكن ما نرغب فى تصديقه ، فأداء الأطفال البارع فى الملاعب لا علاقة له مطلقاً بنا نحن الآباء . أن تكون قدوة حسنة معناه أيضاً أن تتحلى بالأخلاق الرياضية . نعم قد تجد نفسك فى بعض الأحيان تصرخ على الحكم قائلاً : " هل أنت أعمى ؟ ولكنك عندما تنتهج مثل هذا السلوك ، فإنك بذلك تلقن أولادك درساً بأن طريقة لعب المباراة لا تهم ، بل الأهم هو هل أنت فائز أم

خاسر ؟ قد تصلح وجهة النظر هذه للمدرب " نيوت روكن " وفرق كرة القدم التابعة له ، ولكننا كآباء صالحين ، ينبغي لنا أن نتبنى مبادىء أسمى من ذلك .

الجزء الثالث

تهيئة جو من الاستقرار
فى عالم غير مستقر

العاشر

السيطرة على التوتر

كتبت " جودى " المرضة بإحدى مدارس " تكساس " : " لقد شاهدتُ بنفسي زيادة أعداد الأطفال المتوترين بشكل ملحوظ فى السنوات الماضية . والتوتر تظهر أعراضه فى طرق شتى : آلام المعدة ، الصداع ، عدم القدرة على التركيز ، حدة الطبع ، إلخ . إن أولياء الأمور فى يومنا هذا يعملون معظم الوقت ، لذا فهم يتوقعون أن يبذل أطفالهم جهداً أكبر . وأنا قد وقعت أيضاً فى نفس هذا الشرك ".

لقد توفى ابنى البالغ من العمر سبعة عشر عاماً مؤخراً إثر أصابته فى حادث سيارة . فقد كان يقود السيارة بسرعة لكيلا يتأخر عن المدرسة عندما فقد السيطرة عليها واصطدم بشجرة . كان من المفترض أن يعزف فى مسابقة للاوركسترا فى ذلك اليوم ، كما أنه كان يذاكر استعداداً للامتحانات . لقد كان " كلينت " متوتراً ، ومتعجلاً ، ومتأخراً . " ولو أننى فقط ..." هى الجملة الوحيدة التى تطاردنى أينما ذهبت منذ وفاته حتى يومنا هذا .

" خلال إحساسى بالذنب والحزن ، حاولت أن أبحث عما يمكن أن أتعلمه من تلك التجربة . وقد اكتشفت ضرورة تعليم ابنى الآخر " جيرمى " ، والذى يبلغ من العمر أربعة عشر عاماً . كيفية تقليل الضغط الناجم عن اشتراكه فى أكثر من نشاط فى وقت واحد ومحاولة التأقلم معه ، وأتمنى أن يحدث هذا فارقاً معه . إننا لا نحاول إيجاد حلول لمشكلات الحياة أو كيفية مواجهة مشكلة معينة إلا عندما يذهب شخص ما كضحية ، كما حدث فى حالة " كلينت " . لكننى الآن

أنصت باهتمام لما يقوله " جيرمى " وأحاول أن أمنع نفسى من الضغط عليه بشدة . فهو تلميذ نبيه ، دائم الحصول على تقدير (A) ، وهو عازف فى الأوركسترا ، ولاعب كرة قدم ماهر . إننا نتحدث معاً ، فهذا هو سبيلنا للنجاح . وأنا أنصت له . فلقد تعلمت أن الأطفال بحاجة إلى تخصيص وقت لـ " استنشاق الزهور " مثلما نفعل تماماً . إنهم بحاجة لأن يتعلموا كيف يقضون وقتاً فى جمع شتات أنفسهم ؟ ولا يعد ذلك مضيعة للوقت ، إنما من الحكمة أن ندعهم يقومون بذلك ".

يمكن أن يكون للتوتر تأثيراً مدمراً علينا ، ولكننا فى الوقت نفسه لا نرغب فى الحياة بدون التعرض لأى توتر على الإطلاق . فقليل من التوتر ضرورى ومطلوب للحياة . فالحياة ستبعث على الملل إن لم يكن بها بعض التوتر ؛ فبدونه ستصبح أوقاتنا رتيبة ، وسطحية ، وستفتقر إلى التغيير ، والإثارة ، ومتعة مواجهة التحديات . هل يريد أى منا أن يعيش حياته بهذه الطريقة ؟

إن التوتر يصبح مشكلة حقيقية فقط عندما لا نتعامل معه بالطريقة الصحيحة . وسواء كان هذا الضغط ناتجاً عن مشكلة كبيرة أو مجرد تراكم للمشكلات الصغيرة ، فإن طريقة التغلب عليه لا ينبغى ألا تكون بالقلق المتواصل ، فالطريقة التى يواجه بها الطفل الصعوبات هى التى تحدد إن كان هذا التوتر سيترك عليه أثراً هداماً أم بناءً .

" جيم " هو طفل فى التاسعة من عمره يعانى من مرض " الربو " ، والذى ظهرت أعراضه عليه بشدة قبيل مشاركته فى مباريات كرة القدم . فقد اعتاد " جيم " فى صباح كل سبت أثناء موسم كرة القدم ـ عندما تصطحبه أسرته للملعب ـ أن يقول أنه بدأ يشعر وكأن هناك فيلاً يجثم على صدره ، وبعد ذلك يبدأ صدره فى الحشرجة .

لقد أحب " جيم " لعبة كرة القدم ، ولكنه لم يكن ماهراً فى لعبها ، على الرغم من أن والده يمضى معه ساعات لا حصر لها لكى يدربه على اللعبة . فكان يمرنه على ركل الكرة حتى يعم الظلام ولا يستطيعا رؤية

أى شيء . لقد كان " جيم " يستمتع بالوقت الذى كان يمضيه بصحبة والده ، وأراد أن يبلى بلاءً حسناً فى المباريات ليكون محل فخر والده .

بيد أن الضغط كان أكبر من أن يتحمله . نعم ، لقد سيطرت وسائل التنفس الصناعى على حشرجة صدره ، لكنه كان متوتراً للغاية لدرجة لم تمكنه من الأداء الجيد فى ملعب كرة القدم . كان والده يشجعه بعد كل مباراة ويرفع من روحه المعنوية ، إلا أن " جيم " كان يشعر بأنه قد خيب آمال والده ... واسترهب فكرة تكرار المحاولة فى الأسبوع التالى .

يقول د. " بيتى ب يانجز " : " فى بعض الأحيان ، يكون أسوأ ما فى التجربة العصيبة هو توقع حدوثها ". لقد خشى " جيم " فكرة اشتراكه فى مباريات كرة القدم ، لدرجة أنه كان يصاب بنوبة " الربو " قبل كل مباراة . وهناك أطفال آخرون يصابون بالصداع ، والغثيان ، والقيء ، والإسهال ، وسرعة خفقان القلب والعديد من أعراض التوتر والضغط .

إننا لا نستطيع أن نحول دون تعرض أطفالنا لمواقف عصيبة طوال حياتهم ، إلا أننا نستطيع أن نعلمهم كيف يتعاملون مع الصعوبات ويقهرونها قبل أن تهزمهم وتؤدى بهم إلى المرض والانهيار . ويطلق د. " يانجز " على ما أتحدث عنه هذا مصطلح " المناعة النفسية " : فلو كان بإمكاننا أن نعلم أطفالنا كيف يتعاملون بإيجابية مع المشكلات الصغيرة والكثيرة التى يواجهونها يومياً ، سيصبح لديهم قدرة نفسية أكبر على التعامل مع عوامل الضغط الكبيرة بعد ذلك .

تقنيات السيطرة على التوتر

هناك العديد من الطرق التى من شأنها أن تساعد طفلك فى التغلب على التوتر . وإليك بعض التقنيات العملية التى نستطيع العمل بها كى نصبح أكثر قدرة على تحمل الضغط فى حياتنا . إن العديد من هذه النصائح ما هى إلا طرق فطرية بسيطة وسهلة نعرفها جميعاً ، إلا أننا

نتجاهل تطبيقها . لكن هناك بعضاً منها يتسم بالتعقيد ، وقد يتطلب منك الأمر طلب مساعدة من أحد المتخصصين . لا تعتقد أننى سأعطيك مجموعة من الوصفات السحرية ، فما قد يسرى على طفل آخر قد لا يسرى على طفلك . ولهذا يعد مبدأ التعرف الجيد على طفلك غاية فى الأهمية ، لأنك أفضل من يستطيع مساعدته فى السيطرة على الصعوبات . نعم ، قد يفيد طفلك تلقى بعض المساعدة من طبيب نفسى أو طبيب أطفال أو استشارى ، ولكن فى النهاية ، فإن الاهتمام والعناية بالطفل مسئوليتك أنت وحدك .

ضع فى ذهنك أنه إذا ما وقعنا نحن الآباء تحت تأثير الضغط ، سيجد أطفالنا أن التعامل مع صعوباتهم الخاصة شاقاً للغاية . لذا ، فإن أردنا لهم الشفاء ، فيجب أن نعالج أنفسنا أولاً .

اتركهم يعبروا عن أنفسهم .

لا يملك الأطفال عادةً الوعى الكافى ليدركوا أنهم متوترون ، وكذلك الحال بالنسبة للعديد من الناضجين أيضاً . من الصعب الشعور بالتوتر ؛ فأنت لا تستطيع لمسه أو تذوقه أو سماعه أو استنشاقه . وعلى الرغم من ذلك ، فإن مجرد الحديث عن التوتر قد يساعد طفلك فى بعض الأحيان .

إذا كنت ترغب أن تتحدث مع طفلك عن التوتر ، فمن الأفضل أن تستمع له جيداً أولاً . لا تنصت فقط لكلماته ، بل لما يقصده من وراء تلك الكلمات . كن مستعداً لأى شىء ، ولا تتسرع فى الحكم على ما يخبروك به .

وعلى أية حال ، فإن طفلك لن يأتى لك - على الأرجح - ليقول : " أنا متضايق لأن أطفال المدرسة " ذوى الشعبية العالية " يتجاهلوننى " ، أو " أنا متضايق لأنه مهما تدربت وحاولت ، فلن أصبح أبداً لاعب كرة قدم ماهر ، أنا أعلم أننى سأخيب ظنك " . لكن لا

يزال بإمكانك دوماً أن تحثه وتشجعه على التعبير عن مشاعره . إن إحدى الطرق التى تستطيع بها القيام بذلك هى أن تشركه فى بعض تجاربك العصيبة الخاصة ، كأن تقص عليه بعض المواقف المحبطة التى مررت بها ، أو عندما سارت الأمور بخلاف ما خططت له ، أو موقفاً كنت منفعلاً فيه ... إلخ . وإذا اعتقدت أن السبب وراء توتر طفلك هو موضوع معين ، قص عليه تجربة مماثلة خضتها أنت ، وخصوصاً إن كانت واحدة من تلك التى استطعت أن تتعامل معها بنجاح .

وأنا قد قمت بذلك مع ولدى " جاكوب " ، وهو نموذج تقليدى للابن الأول . فهو غيور ، ومندفع ، ويريد أن يصبح الأفضل دائماً . إنه غالباً ما يضغط على نفسه بشدة لكى يبلغ كل شىء فى حياته حد الكمال ، ونتيجة لذلك يصاب بالتوتر والإحباط على الرغم من جميع المحاولات التى أقوم بها أنا وزوجتى لحمايته من نفسه . لقد تحولت نزعته هذه لكى يكون كل شىء فى حياته مثالياً إلى مشكلة أثناء أول مباراة له فى فريق الناشئين . فنحن لم نكن لنتوقع أن " جاكوب " قد يرهب اللعب فى مباراة حقيقية يشاهدها الكثير من المتفرجين من أولياء الأمور . ولكن هذا هو ما حدث . فقبل بداية المباراة ، بدأ الطفل يشكو من صداع ومن الشعور بأنه ليس على ما يرام . وعندما بدأت المباراة ، دخل " جاكوب " أرض الملعب وأخذ شوطين فى اللعب ، ولكن ازدادت حدة الصداع لديه ، لدرجة أنه لم يستطع مواصلة اللعب . ولقد مرت بقية المباراة وهو جالس معنا فى المدرجات ورأسه فوق ساقى والدته . وفى طريق عودتنا إلى المنزل ، تقيأ " جاكوب " داخل السيارة . عند هذا الحد ، أدركنا أن الطفل قد يكون مريضاً .

فى الأسبوع التالى ، عانى الطفل أيضاً من الصداع قبل بداية المباراة مباشرة ، ولكنه لم يترك اللعب فى هذه المرة ولم يتقيأ ، بيد أنه ظل يشكو من الصداع حتى بعد انتهاء المباراة . وبذلك استطعت أنا وزوجتى أن نحل لغز ما كان يحدث للطفل : إن " جاكوب " المثالى يخشى ارتكاب أى خطأ أمام من يشاهدون المباراة . وعلى الفور ، اتخذنا

خطوات إيجابية لتصحيح هذا الموقف : بدأنا نتحدث معه عن أهمية هدوء الأعصاب على أرض الملعب ، وأخبرناه بأننا سنظل نحبه سواء ضرب الكرة بشكل جيد أم لا ، وشرحنا له كيف أن لعبة البيسبول تكون صعبة الممارسة بالنسبة لطفل فى السادسة من عمره . ولكن ذهب كل ما قمنا به هباءً ، حيث لم يشعر الطفل بالارتياح على الرغم من المجهود الذى بذلناه معه .

فكرت بعد ذلك أن أقص على الطفل بعض المواقف العصيبة التى مررت بها فى حياتى العملية . فأنا كمذيع تليفزيونى ، أتحدث على الهواء مباشرة طوال أيام الأسبوع مما يجعل هناك احتمالات للخطأ أثناء الحديث أمام مئات الآلاف وأحياناً ملايين المشاهدين . وصدقنى ، لقد وقعت بالفعل فى عدد لا بأس به من الأخطاء أثناء البث المباشر . ولقد أخبرت " جاكوب " كيف إننى فى بداية عملى كمذيع بالتلفاز (بعدما كنت أعمل طبيباً ممارساً) كنت أشعر بالانفعال قبلما يضيء نور الكاميرا الأحمر ، لدرجة أننى كنت أصاب بالصداع من شدة الإنفعال . لكن بعد رؤيتى للمذيعين الآخرين ومن هم وراء الكاميرا وهم يرتكبون بعض الأخطاء وعلى الرغم من ذلك يواصلون ما يقومون به ؛ توقفت عن الشعور بأن كل شيء ينبغى أن يكون مثالياً عندما أكون على الهواء . ومنذ ذلك الحين ، لم أعد أصاب بأى نوبات صداع .

عندما قصصت على " جاكوب " حكايتى هذه ، لمحت الدهشة فى عينيه . إنه لم يستطع أن يصدق أننى قد أرهب الظهور على شاشة التلفاز ، واعترف لى بأن هذا كان نفس شعوره عندما التحق بفريق الناشئين . ولكن مادمت أنا أقع فى الأخطاء أمام جمهور المشاهدين ولا أبالى بذلك ، إذاً لا ينبغى عليه القلق حيال مهارته فى الأداء أثناء المباريات . ومنذ ذلك الحين ، لم يصب بأى نوبات صداع متعلقة بمباريات البيسبول !

فإذا كان الطفل لا يستطيع ، أو لا يريد ، التحدث عما يضايقه أو يشغل باله ، تستطيع أنت مساعدته فى الترويح عن نفسه عن طريق

الرسم . فأطفال الحضانة ممن يستطيعون الإمساك بأقلام التلوين قد يعبرون عما بداخلهم عن طريق تلوين الأوراق البيضاء .

يقول أحد الخبراء :

" إن اللوحة التى يرسمها طفل غاضب تختلف تماماً عن تلك التى يرسمها طفل سعيد . لذا ، استخدم الرسم كوسيلة لمساعدة الصغير على تصنيف واستيعاب مشاعره والتحدث عنها . الصق مجموعة متنوعة من الأوراق الملونة التى رسمها الأطفال على ثلاجتك أو على الحائط ، واسأل أطفالك عن الشعور الذى توحى به كل لوحة ".

" ... استغل كل الفرص التى يكون من شأنها تلقين الطفل درساً فى الحياة . أعط طفلك مخططات لجسم الإنسان لكى يلونها وفقاً لتجاربه الشخصية ... فهذه الصورة للجسم تكون بمثابة المرآة التى تعكس مشاعر وأحاسيس الأطفال ويصنعونها بأنفسهم ، والتى تمنح أولياء الأمور وسائل يساعدون بها أطفالهم على مساعدة أنفسهم ".

إن تقمص الأطفال لإحدى الشخصيات هى طريقة أخرى تستطيع استخدامها ، ويكون تقمص شخصية صامتة مفيد للغاية فى حالة الأطفال الصغار . فهذه التقنية تجعل الأطفال يعبرون عن موقف ما بطريقة مبالغ فيها باستخدام أجسامهم ، مما يساعدك على فهم مشاعرهم ومشاكلهم .

إن الأطفال الذين يستطيعون الكتابة قد يجدون الإمساك بالقلم وسيلة فعالة تروح عنهم قليلاً . فذات مرة ، قال نجم التنس الشهير السابق " جيليرمو فيلاس " : " عندما تكون الأمور على ما يرام ، فإننى أمضى فى حياتى قدماً . ولكن عندما تسوء الأمور ، أكتبها ". هذا ويقترح الطبيب النفسى " ديفيد بوسن " على مرضاه عندما يكونون غاضبين أن يقوموا بـ " كتابة خطاب للشخص الحانقين عليه . وبالطبع لا ترسل هذه الخطابات ، حيث يجب تمزيقها بمجرد الانتهاء من كتابتها . إن الهدف من وراء مثل هذا السلوك هو التعبير عن المشاعر المكبوتة بداخلنا ، لذا ، فلا يجب إعادة قراءة الخطاب حتى لا نتذكر ما أغضبنا ويثير حنقنا مرة أخرى . "

إذاً ما أود أنا أؤكد عليه هنا هو أن كل إنسان بحاجة إلى الترويح عن نفسه ونسيان مشكلاته وهمومه وغضبه . فإذا لم نقم بذلك ، ستتراكم الضغوط علينا لتسبب لنا العلل البدنية ، والنفسية المختلفة ، والتى أوضحت العديد منها من خلال هذا الكتاب . فينبغى لنا أن نقدم يد العون لأطفالنا لكى يعثروا على طرق صحية وبسيطة يستطيعون بها التغلب على الصعاب التى يواجهونها ... ومن ثم المضى قدماً فى حياتهم . إن هذه المهمة ليست سهلة كما تبدو ، ولكن لا بأس بأن تبدأ الآن بالإنصات إلى طفلك والتحدث معه ومشاركة صعابه .

التمرين .

حاول أن تجد أفضل الطرق التى تستطيع بها مواجهة الصعاب التى تمر بها ، ودع أطفالك يقوموا بذلك أيضاً . فهم عندما يكونون متوترين ، تتراكم الطاقة العصبية بداخل أجسامهم ، ولكن التمرين يساعد على تفتيت تلك الطاقات السلبية المتراكمة . فيكون لتمارين " الأيروبيك " أفضل التأثيرات العلاجية . ولحسن الحظ ، فإننا عندما نسمح لأطفالنا باللعب - الركض ، مطاردة بعضهم البعض ، التسلق ، ركوب الدراجات ، التدحرج ... إلخ - فإنهم بذلك يكونوا قد قاموا بتمارين " الأيروبيك " الضرورية للترويح عن أنفسهم ، وكذلك للحفاظ على عقولهم ، وأجسامهم فى أحسن صحة .

تكمن المشكلة الأساسية فى أننا نربى جيلاً من الكسالى ، فيعانى واحد من كل خمسة أطفال بالولايات المتحدة من السمنة المفرطة . ونحن نطلق على الطفل كلمة " بدين " إذا كان وزنه يتعدى الطول الذى يجب أن يكون عليه فى تلك المرحلة العمرية بنسبة ٢٠٪ ، أو إذا كان الطفل أطول بنسبة ٨٥٪ فى جدول الكتلة (حيث يتم احتساب تلك النسبة بقسمة وزن الطفل بالكيلو جرام على طوله بالمتر مرفوعاً لأس ٢) .

وفقاً لهذه التعاريف ، يصبح حوالى ١٣٪ من الأطفال (من ٦ : ١١ سنة) و ١٤٪ من المراهقين (من ١٢ : ١٩ سنة) متجاوزين للوزن الطبيعى . وتعد هذه النسبة مضاعفة لتلك التى كانت موجودة منذ ثلاثين عاماً . ليس من العجيب إذاً أن تقرير الباحثين قد أثبت أن المراهقين الذين يجلسون ليلعبوا مختلف ألعاب الفيديو بدلاً من ركوب دراجاتهم ، يكتسبون وزناً إضافياً ويظلون محتفظين به باقى عمرهم .

على الرغم من أننى لم أسمع عن دراسات أثبتت صحة العلاقة بين ارتفاع نسبة السمنة وبين انتشار الأمراض الناتجة عن التوتر لدى الأطفال ، فإن شعوراً غريباً يتملكنى بأن ارتفاع هذين المعدلين معاً لم يكن بمحض الصدفة . بالطبع إن الإصابة بالسمنة تعود لأسباب مرضية عديدة ، وتكون التمرينات مفيدة للتمتع بالصحة الذهنية لكل الأشخاص بغض النظر عن أعمارهم . فقد شاهدت عدة مرات كيفية اختفاء نوبات الصداع الناتجة عن التوتر لدى الأطفال بمجرد اتباعهم لتمارين إنقاص الوزن الرياضية . وأنا أتذكر ، على وجه الخصوص ، طفل يدعى " جون " يبلغ من العمر اثنى عشر عاماً ، وكان يعانى من الصداع طوال أربعة أعوام . كان الطفل قد ذهب إلى العديد من الأطباء الذين وصفوا له كمية كبيرة من الأدوية شملت مضادات الهستامين ، ومضادات حيوية ، ومسكنات ، ومضادات للاكتئاب ، ولكن لم تفلح معه أى من هذه الأدوية . عندما رأيت " جون " للمرة الأولى ، لاحظت أنه بدين قليلاً . وعندما كنت أسجل بياناته ، سألته عن نوع الأنشطة التى يمارسها ، فكانت إجابته: " البوكيمون ، وألعاب الفيديو ، ومشاهدة التلفاز ". إن الطفل ، كما هو واضح ، لم يكن يمارس أى رياضة أو يقوم بأى نشاط . لذا ، كان أول ما قمت به هو إدراجه بأحد برامج التمارين الرياضية (بعدما استشرت طبيبه المعالج) . وفى غضون شهرين ، تقلصت نوبات صداع " جون " بنسبة ٥٠٪ بدون أن يتعاطى أية أدوية .

إن التمارين تجعل الأعصاب تطلق مواد مضادة للألم تسمى " أندروفين " في الجسم . وعلى أية حال ، فإن مهمة الـ " أندروفين " تتجاوز مجرد تسكين الألم ؛ فتلك المواد ترفع أيضاً من معنويات الإنسان ، كما تبث فيه شعوراً بالبهجة ، وتقلل كذلك من معدل هرمونات الضغط والكورتيزول في مجرى الدم . هذا وقد أثبتت دراسة حديثة أن النشاط البدنى المكثف قد يكون أحد أفضل الطرق الفعالة للتغلب على مشاعر الإحباط والغضب والإرهاق .

ويوصى معهد القلب الأمريكى بأن يشترك الأطفال (بداية من سن الخامسة) فى أنشطة ممتعة ومتوسطة القوة لمدة لا تقل عن ثلاثين دقيقة يومياً . كما يوصى هذا المعهد أيضاً بأن يمارس الأطفال أنشطة بدنية لمدة ثلاثين دقيقة ، على الأقل ، لثلاثة أو أربعة أيام فى الأسبوع ؛ وألا يشاهدوا التلفاز أو يلعبوا ألعاب الفيديو لمدة تزيد عن ساعتين يومياً (والقاعدة فى منزلى أن تتم مشاهدة التلفاز لمدة ساعة واحدة) ؛ وأن تخصص عشرين دقيقة على الأقل من حصص الألعاب المدرسية لتمارين بناء العضلات ؛ وأن تنظم المراكز الاستجمامية والمدارس مجموعة من البرامج الزائدة لسد احتياجات ومطالب الأقليات فى المجتمع ، مثل الأقليات العرقية ، والنساء ، والمعاقين ، ومحدودى الدخل ، من تخصيص مساحات للنزهة تشتمل على أماكن للمشى والسباحة ، وركوب الدراجات والأنشطة الاستجمامية الأخرى .

لكن مع الأسف الشديد ، لا يعمل معظمنا بتلك النصائح ، حتى أن أكثر من نصف الأمريكيين لا يمارس كمية كافية من التمارين ، وحوالى الربع لا يمارس أى تمرينات على الإطلاق . ولكن لا ينبغى لنا أن ندع أطفالنا يقعون فى نفس هذا الشرك ، وفى الوقت نفسه ، ليس علينا أن نستأجر مدربين لكى نتأكد من أنهم يمارسون كمية كافية من التمرينات . فكل ما يتوجب علينا عمله هو أن ندعهم يتصرفون كأطفال ؛ يلعبون ويهرولون ويتصببون عرقاً . فلابد أن نأخذهم بعيداً عن الأريكة ونلقى

بهم في الملاعب والساحات ، بعيداً عن مقعد السيارة الخلفي إلى فناء المنزل الخلفي .

التنفس .

إذا لم تكن تعاني من مشكلة في رئتيك ، فلابد أنك لا تنتبه كثيراً لعملية التنفس التي تقوم بها . فنحن نتنفس بشكل لا إرادى ، ببطء ، وبعمليات متتابعة من الشهيق والزفير التي لا تتوقف إلا بفراقنا للحياة . إن كل نفس نستنشقه يأتي بالأكسجين إلى مجرانا الدموى ، وكل نفس نزفره يكون محملاً بثاني أكسيد الكربون . إن التنفس بطريقة غير صحيحة قد يحدث خللاً بتوازن الجسم يؤدى إلى صعوبة التعامل مع المواقف العصيبة التي قد نمر بها . هذا وقد أثبتت بعض الأدلة العلمية كذلك أن التنفس بشكل خاطىء ـ أياً كانت كميته قليلة أو كثيرة ـ يؤدى إلى شعور الإنسان بالقلق ، والرهبة ، والإحباط ، والصداع ، والإرهاق .

وعلى الجانب الآخر ، فقد أثبت الدليل الطبي أن التنفس العميق يساعد على تخفيف بعض أعراض التوتر هذه . يقول د . " دين أورنيش " ـ مؤلف كتاب " برنامج د. " دين أورنيش " للحد من أمراض القلب " : " البرنامج الوحيد الذى ثبتت صحته علمياً والذى يعالج أمراض القلب بدون جراحة أو دواء " ـ أن التنفس هو الجسر الممتد بين عقلك وجسمك . فعندما يشعر جسمك بالتوتر ، تتسارع أنفاسك وتصبح قصيرة وينبض قلبك بسرعة وتصاب عضلاتك بالتوتر والشد . في حين أنه عندما تتنفس بعمق ، يسترخي جسمك ويقاوم التغيرات البدنية الناتجة عن التوتر ، وتكون النتيجة تباطؤ ضربات القلب ، واسترخاء العضلات ، والشعور بالراحة .

وقد استخدم الصينيون طريقة التنفس العميق هذه منذ قرون عديدة للتغلب على التوتر وتعزيز الصحة البدنية والذهنية . إن " كى جونج " ، هو فن تأملي صيني قديم وهو عبارة عن تقنيات للتحكم في

عملية التنفس والتنفس بعمق ، وكذلك تقنيات تدليكية وتمارين بدنية . إن " كى " تعنى التنفس ، و " جونج " تعنى العمل ، وعندما تجمع الشقين معاً ، تكون قد حصلت على كلمة معناها " تمرين التنفس " . هذا ويؤكد الأطباء أن " كى جونج " تعزز طاقة الإنسان الداخلية ، وتعجل من عملية الشفاء ، وتقلل التوتر ، وتطيل العمر .

وأياً كان المصطلح الذى ستستخدمه ، فإن التنفس العميق يفيد الكبار والصغار على حد سواء . وقد يجده الأطفال أكثر نفعاً لأن باستطاعتهم القيام به دون إشراف من الكبار كلما شعروا بالضيق والتوتر ، حتى أن الأطفال فى سن الخامسة والسادسة يستطيعون القيام به بسهولة .

اطلب من طفلك أن يقوم بهذا التمرين :

- اطلب منه أن يغلق عينيه ويضع يده اليمنى فوق بطنه عند خط الخصر مباشرة ، بينما تكون يده اليسرى فوق منتصف صدره تماماً . اسأله أى اليدين ترتفع عندما يأخذ نفساً عميقاً . عند التعرض للضغط ، فإن معظمنا يستخدم عضلات الرئة بدلاً من عضلات الحجاب الحاجز عند التنفس ، فى حين أن التنفس البطنى العميق والمنتظم يساعد على الاسترخاء . ونحن نتنفس بتلك الطريقة بشكل طبيعى أثناء النوم ، ولذلك ، فعادة ما تكون أصواتنا أكثر عمقاً عند الاستيقاظ . ولكن مع تزايد الضغوط علينا بعد ذلك أثناء اليوم ، تصبح عضلات الصدر والرقبة والحلق مشدودة مما يؤدى إلى ارتفاع طبقة الصوت لدينا .
- اطلب من طفلك ، وهو مستلق على ظهره التركيز على أن ترتفع بطنه ببطء ـ وليس صدره ـ مع كل نفس يستنشقه .
- عندما يتقن طفلك تمرين التنفس البطنى ، اطلب منه أن يأخذ أنفاساً طويلة وبطيئة وعميقة من أنفه . وبعدما يتنفس من أنفه ، اطلب منه أن يتوقف ، ثم يزفر النفس ببطء وهو يعد لنفسه " واحد ، اثنان ، ثلاثة ، أربعة " . إن الوقت الذى يستغرقه خروج النفس يجب أن

يعادل ضعف الوقت الذى يستغرقه دخوله . إذا ما اتبع طفلك طريقة التنفس هذه ، سيبدأ فى التنفس ببطء وسيشعر بالراحة والاسترخاء .

إذا ما كان طفلك متوتراً ، عليك أن تجعله يقوم بتمارين التنفس العميق هذه مرة أو مرتين فى اليوم بحيث تبلغ مدة كل جلسة من خمس إلى عشر دقائق . هذا وتكون أفضل أوقات القيام بهذا التمرين هى الصباح والمساء ، وبهذه الطريقة يحصل الطفل على فترة استرخاء تدوم دقائق معدودة فى بداية كل يوم ونهايته ، مما يساعده على السيطرة على مشاعر التوتر التى تتلاطم بداخله . وبالإضافة إلى ذلك ، فهو يستطيع أن يلجأ لتمرين التنفس العميق فى أى وقت يشعر فيه بأن التوتر على وشك النيل منه (ليس من الضرورى أن يستلقى الإنسان أثناء قيامه بتمرينات التنفس العميق) .

التخيل

لقد كان " جون " ، البالغ من العمر ثمانى سنوات وأحد تلاميذ المدرسة الخاصة بالجنوب ، يحب أن يكون كل شىء كاملاً . فهو ينتمى لأسرة متوسطة الحال . وقد دأب والداه على إخباره دائماً بأنهما قد قاما " بالعديد من التضحيات لكى يخرج من هذا المستنقع الذى يعيش فيه إلى العالم الفسيح ". إن " جون " يعلم أن والداه قد تعبا وادخرا كثيراً لكى يوفرا له مصروفات تعليمه فى مدرسة خاصة . ولكنه يجد صعوبة دائماً فى الحصول على تقدير (A) حتى لا تذهب مجهودات وتضحيات والديه هباءً .

ولكن فى نهاية الأمر ، تمكن العبء النفسى الذى يحمله الطفل من النيل منه ؛ فقد أصيب بمشكلات معوية مزمنة ، وآلام ، وإسهال ، وتقلصات . هذا ولم يتمكن طبيبه من اكتشاف سبب تلك الأعراض ، ولكن سرعان ما اكتشف مستشار المدرسة أن مشكلات " جون " مرتبطة

بالضغط والتوتر ، لذا نصحه بأن يتغلب على مشاكله بطريقة التخيل العلاجية .

ربما تكون طريقة التخيل العلاجية هذه أفضل مثال على مدى قوة الارتباط بين العقل والجسم . حيث إننا قد عرضنا فى الكتاب أن كثيراً من الأمراض الجسدية مصدرها معاناة عقولنا من توتر مزمن . إن هذه الطريقة العلاجية تعكس هذا الوضع ، أى أنها تستخدم العقل لعلاج بعض الأمراض مثل السرطان . حيث يتخيل المرضى المصابين بالسرطان خلاياهم الناعية وهى تقوم بمحاربة الخلايا الأخرى التى أصابها السرطان فى أجسامهم .

إن التخيل ما هو إلا وسيلة فعالة من شأنها أن تسيطر على التوتر وخاصة لدى الصغار ، حيث إنهم يتمتعون بخيال خصب يمكن استغلاله فى مساعدتهم على الاسترخاء . فقد تعلم " جون " ، على سبيل المثال ، كيف يغلق عينيه ويتخيل نفسه مُحَلِّقاً فى الهواء مخترقاً الضوء ويجتاز العوائق ، وكيف يهبط على فناء المدرسة ثم يرتفع ثانية حتى يلمس السحاب ؟ فى بعض الأحيان ، كان " جون " يتخيل نفسه محلقاً فوق الحى القاطن به ؛ وفى أحيان أخرى كان يحلّق فوق منتزه يحبه . عندما كان الطفل " يطير " ، كان كل من عقله وجسده يسترخيا ، وبالتالى يتقلص حجم التوتر لديه . وقد اعتاد أن يقول بعد عملية " التخيل " هذه أنه قد أصبح قادراً على التعامل مع المواقف أو الظروف التى تسبب له آلاماً بمعدته .

ما هى خطوات القيام بعملية التخيل العلاجية ؟ أولاً : اطلب من طفلك أن يتصور مكاناً يشعر فيه بالسعادة والراحة . ثانياً : اطلب منه إغلاق عينيه وأخذ ثلاثة أنفاس عميقة . عليك بعد ذلك أن تقوده إلى المكان الذى تخيله . وإليك مثال لجلسة تخيلية كنت قد قمت بها مع " جاكوب " عندما عانى من نوبة صداع نتيجة للتوتر (إن أفضل مكان لإجراء تلك التقنية هو حجرة هادئة ذات ضوء خافت) .

سألته : " ما أحب الأمور إلى نفسك يا " جاكوب " ؟ "

أجابنى : " ركوب الدراجات ".

" حسناً ، دعنا نركب الدراجة . اصعد فوقها . هل تشعر بالمقعد أسفلك ؟ (وقفة قصيرة انتظاراً للإجابة) هل تشعر بمقود الدراجة فى يديك ؟ (وقفة قصيرة انتظاراً للإجابة) ابدأ فى تحريك قدميك . (وقفة قصيرة) اشعر بقدميك وهى تتحرك لأعلى ولأسفل ، لأعلى ولأسفل ، لأعلى ولأسفل . (وقفة قصيرة) استشعر الأرض التى تجرى فوقها الدراجة . استشعر الرياح التى تتخلل خصلات شعرك . قد الدراجة فى هذا المنعطف . هل ترى ذلك السنجاب ؟ (وقفة قصيرة انتظاراً للإجابة) أين تريد أن تذهب ؟ (الإجابة) انظر ، هذا هو صديقك " ماثيو " ، قل له مرحباً . (وقفة قصيرة لكى يقول مرحباً) استمر فى الضغط على الدواسة . خذ نفساً عميقاً ، اشعر بالهواء الداخل لأنفك حتى يملأ صدرك ثم ازفره من فمك . اضغط على الدواسة بسرعة ، لأعلى ولأسفل ، لأعلى ولأسفل . هل تسمع صوت أزيز الأرض تحتك ؟ (وقفة قصيرة انتظاراً للإجابة) خذ بضعة أنفاس أخرى . (وقفة) استشعر الهواء الذى تستنشقه ، بينما مازالت قدماك تتجه إلى أعلى وإلى أسفل . والآن دعنا ندور بالدراجة لنعود للمنزل . دع الدراجة تنزلق بهدوء فوق المنحدر . استرخ وارخ قدميك . سر ببطء على الدرب حتى تتوقف . استشعر قدميك وهى تلامس الأرض . إن الرصيف بالقرب من قدميك ، انزل من فوق الدراجة . (وقفة قصيرة) خذ ثلاثة أنفاس عميقة ، شهيق وزفير ، شهيق وزفير ، شهيق وزفير . اشرب كوباً بارداً من الماء . هل تشعر بالماء وهو يسرى بداخل حلقك ؟ شعور جميل ، أليس كذلك ؟ (وقفة قصيرة) حسناً ، حان الوقت لكى تستريح لبضع دقائق ".

بعد ذلك ، عادة ما أطلب من " جاكوب " التنفس بعمق لعدد من المرات أدعه يسترح لمدة عشر دقائق تقريباً . وعندما أعود للغرفة لآخذه ، أجد أن مشاعر التوتر التى كان يعانى منها قد اختفت . تنجح طريقة العلاج بالتخيل هذه مع جميع الأطفال من مختلف الأعمار .

نعم ، تختلف الأماكن التى يحب الأطفال الذهاب إليها أو الأمور التى يودون القيام بها وفقاً لمدى نضجهم واهتماماتهم ، ولكن ما يهم هنا هو إيجاد صورة تُشعر الطفل بالراحة والاسترخاء .

فى كثير من الحالات ـ كحالة " جون " مثلاً ـ يستطيع الأطفال القيام بهذه الطريقة بمفردهم عندما يمرون بموقف عصيب . ولكن " جاكوب " مازال صغيراً للغاية بحيث لا يستطيع أن يصل للاسترخاء الناتج عن تطبيق طريقة التخيل هذه إلا تحت توجيه أبوى . وعلى أية حال ، ففى غضون عامين ، ينبغى له أن يعرف كيف يقوم بها بمفرده عندما يشعر بالتوتر أو عندما يكون مصاباً بصداع حاد .

التأمل / الاسترخاء

خصصت إحدى صالات الألعاب الرياضية فى مدينتى دروساً لتعليم اليوجا للأطفال من سن الرابعة وحتى العاشرة صباح كل سبت . ولقد ضحكت بشدة عندما سمعت بهذا لأول مرة . يوجا للأطفال ؟ أعتقد أنها مجرد وسيلة غالية ومكلفة يشغل بها أولياء الأمور أطفالهم فى الوقت الذى يقومون هم فيه بأداء التمرينات . قد يكون هذا هو ما يريده بعض الآباء فعلاً ، ولكننى فكرت أن الآخرين يودون فعلاً أن يتعلم أطفالهم اليوجا لكى يتغلبوا على التوتر الذى يعانون منه . دعونا نحيى مثل هؤلاء الآباء ! فقد أتوا أمراً سديداً . ففى حقيقة الأمر ، لا يهم كيف أو لماذا يذهب الأطفال هناك ولكن الأهم هو أنهم سوف يتعلمون اليوجا .

إن اليوجا هى إحدى عدة تقنيات يستطيع المرء استخدامها لكى يسترخى ويهدىء من أعصابه ، وطريقة التخيل العلاجية هى طريقة أخرى مفيدة مثلها مثل التأمل والتنويم المغناطيسى . إن الهدف من وراء تطبيق مثل هذه الطرق هو تبديد طاقة الضغط الذهنية والجسدية الهدامة والتى تتراكم داخل أجسامنا ، وقد أثبتت الأبحاث جدوى تلك الطرق . ففى دراسة شهيرة ، وجد الباحثون أن الذين يمارسون عمليات تأمل

تفوق نطاق الوجود البشرى يتمتعون بمعدل ضربات قلب معتدل ؛ ويتنفسون بشكل أكثر بطئاً . ويستهلكون كمية أقل من الأكسجين ، كما أن لديهم كميات أقل من كيماويات أملاح الحامض اللبنى بمجراهم الدموى . ولديهم كذلك مقاومة جلدية للتيارات الكهربية تفوق معدل الإنسان العادى بأربعة أضعاف ؛ وتلك هى إحدى علامات تمتعهم بالاسترخاء . هذا وقد اتضح أن لديهم أيضاً موجات ألفا متزايدة فى المخ والتى ظهرت فى مخططات كهربائية للدماغ الخاص بهم ؛ وتعد تلك أيضاً علامة من علامات تمتعهم بالاسترخاء .

يقول د. " هيربرت بينسون " . الباحث بجامعة " هارفارد " إن جسم الإنسان لديه قدره داخلية يستطيع بها البقاء فى حالة استرخاء . والتى يكون معدل ضربات القلب فيها مستقراً ، ويكون التنفس أبطأ ، وضغط الدم منخفضاً ، والموجات الدماغية أقل بطئاً . وقد ابتكر هذا الباحث مفهوم " الاستجابة للاسترخاء " فى كتابه الرائع الذى يحمل نفس الاسم .

ويقول د. " بينسون " أن التغيرات الفسيولوجية الناجمة عن استرخاء الجسم تبطل تأثيرات التوتر الضارة . كما يصف كيفية القيام بتقنية الاستجابة للاسترخاء هذه :

١. اجلس بهدوء فى وضع مريح .
٢. أغمض عينيك .
٣. ارخ جميع عضلاتك ، بدءاً من عضلات قدميك وحتى عضلات وجهك .
٤. تنفس من أنفك . انتبه لعملية التنفس التى تقوم بها . عندما تزفر الهواء. ردد كلمة " واحد " بصوت خافت . تنفس ببطء ، وبطريقة طبيعية .
٥. واصل التنفس بهذه الطريقة لمدة عشر أو عشرين دقيقة . تستطيع أن تفتح عينيك لترى الوقت ولكن لا تستخدم منبه . وعندما تنتهى ،

اجلس بهدوء لعدة دقائق وأنت مغمض العينين في البداية ، ثم افتحهما . لا تقف إلا بعد مرور بضع دقائق .

٦. حاول البقاء على حالة من السلبية حتى يحدث الاسترخاء بصورته الطبيعية . وعندما تتسلل إليك بعض الأفكار المشتتة للتركيز ، تجاهلها بعدم التركيز عليها . استمر في ترديد كلمة " واحده " . وبالممارسة سيصبح اكتساب الاسترخاء أكثر سهولةً ، ولن يتطلب الكثير من العناء . قم بذلك التمرين مرة أو اثنتين يومياً ، ولكن ليس في خلال ساعتين من تناول أى وجبة حيث تتعارض عملية الهضم مع عملية الاستجابة للاسترخاء .

قد يجد الأطفال طريقة د. " بينسون " (الاستجابة للاسترخاء) صعبة بعض الشيء ، وخاصة إن كانوا صغاراً . وعلى أية حال ، فليس من الضرورى أن تكون تلك الطريقة بهذا التعقيد ، حيث يستطيع طفلك القيام بها بمجرد جلوسه بهدوء في فناء المنزل أو استلقائه على الفراش أو مداعبته لأحد الحيوانات الأليفة أو قيامه بأى نشاط يشعر فيه بالارتياح .

وقد أثبتت دراسة أقيمت في إحدى المدارس - والتى قامت مربياتها بتدريب الطلاب على الاسترخاء لمدة خمسة أو ستة أسابيع - إن العلاج بالاسترخاء " طريقة عملية وفعالة ، إلى حد ما ، من شأنها مساعدة الأطفال الذين يعانون من نوبات صداع متكررة ناجمه عن التوتر ". وقد اقترح الباحثون أن تكون تدريبات الاسترخاء هذه هى أول طريقة علاجية تستخدم مع الأطفال الذين يعانون من نوبات صداع مزمنة نتيجة للتوتر .

علّم طفلك كيفية عزل مختلف مناطق جسمه وإرخأها مع كل نفس بطيء يزفره . فعلى سبيل المثال ، عندما يكون الطفل مستلقياً على الأرض ، اطلب منه شد أصابع قدمه اليسرى ، ثم التوقف عن الشد وأخذ نفس عميق . الآن اطلب منه أن يشد ركبته اليسرى والجزء الأعلى من ساقه ... ثم اطلب منه الاسترخاء والتنفس . كرر هذه العملية في

الجزء السفلى الأيمن من الجسم ، صاعداً إلى البطن والجزء الأعلى من الجسم ، وكلا الذراعين ، واليد ، والأصابع ، والصدر ، والرقبة ، والفكين ، والوجه .

إلى أى مدى تنجح طريقة التأمل هذه ؟ فى إحدى الدراسات ، اكتشف الباحثون أن طلبة الطب يعانون من تواجد معدلات عالية من هرمونات الضغط داخل مجراهم الدموى أثناء فترات الامتحانات أكثر من تلك التى توجد أثناء الأوقات العادية . ولقد أراد هؤلاء الباحثون التأكد مما إذا كان باستطاعة تقنيات التحكم والسيطرة على التوتر من تقليل معدلات هرمون الضغط لدى هؤلاء الطلبة .

قام الباحثون بتعليم نصف طلبة كلية الطب تقنيات التنويم المغناطيسى والاسترخاء قبيل فترات اختباراتهم . وفى أثناء الاختبارات ، رصدوا ما قام به جهاز المناعة فى الطلاب الذين تعلموا تلك التقنيات والطلاب الذين لم يتعلموها . فيقول د. " جانيس كيكولت جلاسر " ، عالم النفس الذى أجرى الدراسة : " فى البداية أظهر طلاب مجموعة الاسترخاء نفس اضطرابات جهاز المناعة التى أظهرها الآخرون . ولكن بالنظر من قرب ، اتضح أن الطلاب الذين تدربوا على ممارسة الاسترخاء اختلفوا بشكل كبير فى عدد المرات التى مارسوا فيها تقنيات الاسترخاء . كما اتضح أن هؤلاء ممن أخذوا تلك التدريبات على محمل الجد وأكثروا من تطبيقها ، تمتعوا بوظيفة مناعية أفضل أثناء الامتحانات من أقرانهم الذين لم يكثروا من أداء التمرينات ، أو لم يقوموا بها على الإطلاق ".

التغذية الاسترجاعية الحيوية

إن معظم استجابات الجسم تجاه التوتر تحدث بطريقة أوتوماتيكية ، فنحن لا نتعمد التنفس السريع . وإصابة عضلاتنا بالتوتر والضغط على أسناننا . فأجسامنا مبرمجة مسبقاً لتستجيب بتلك الطريقة عند التعرض

لتوتر شديد ومزمن . إن تقنية السيطرة على العمليات الجسدية عن طريق معرفة رد الفعل تستخدم بعض الأدوات لكى نشعر بتلك الوظائف الأوتوماتيكية الطبيعية التى يقوم بها الجسم . فبمجرد أن ينقضى أثر هذه الاستجابات الجسدية الأوتوماتيكية ، تساعدنا تلك التقنية على السيطرة عليها ، بل وقد تساعد أيضاً على تغيير تلك الاستجابات لتصبح إيجابية وذات فائدة للجسم .

وتكون هذه التقنية أكثر فاعلية عند تطبيقها على الأطفال ، ربما لأنهم يحبون ألعاب الحاسب الآلى والآلات المرتبطة بتلك الألعاب ، أو لأن الأطفال لم يقضوا ثلاثين أو أربعين أو خمسين سنة ، أو ربما أكثر من حياتهم فى تجاهل تام لاستجابات أعباء التوتر ، كما فعل معظمنا .

إن تقنية السيطرة على عمليات الاستجابات الجسدية عن طريق معرفة رد الفعل تعلم الأطفال كيف يكون شعورهم وهم فى حالة استرخاء . فالآداة التى تستخدم فى تلك التقنية تستطيع أن ترصد إشارات التوتر مثل ، توتر العضلات ، ومعدل النبض ، وتغيرات درجة حرارة الجسم والجلد . وتقوم هذه الأداة بتحويل تلك القراءات إلى علامات يستطيع الطفل فهمها وتخرجها له ، على سبيل المثال ، فى هيئة صوت متكرر أو كرة دائمة القفز تظهر على شاشة الكمبيوتر ، وبذلك يكون الطفل قد تعلم طريقة من طرق الاسترخاء . وعندما يبدأ جسمه فى الاسترخاء ، يرى ذلك على شاشة الكمبيوتر . وكلما كان مسترخياً تغيرت صورة الشكل على الشاشة . وبمرور الوقت ، يدرك الطفل متطلبات جسمه ويتعلم كيف يسيطر عليه دون استخدام تلك الأداة وإذا أصبح الطفل ماهراً فى استخدام تلك التقنية ، سيتمكن من تخفيف توتر عضلاته وضبط سرعة نبضات قلبه وتقليل ضغط دمه عند مواجهته لأحد المواقف العصيبة .

أخبرنى أحد الأطباء مؤخراً بقصة فتاة تبلغ من العمر سبعة عشر عاماً كانت تتمتع بصحة جيدة حتى التحقت بالجامعة . فعندما كانت طالبة بالصف الأول ، كانت تعانى من صداع نصفى لا يطاق قبل خوض أى

اختبار . وبنهاية العام ، كان من الواضح أن تلك النوبات تركت أثراً على درجاتها . وقد كانت الطامة الكبرى عندما لم تتمكن من دخول امتحان اللغة الإنجليزية النهائى ، بسبب ألم حاد فى رأسها وإصابتها بالغثيان والقيء . عندما عادت الفتاة للمنزل فى إحدى العطلات ، أخذتها والدتها فى تصرف حكيم منها إلى طبيب نفسى لكى يعلمها تقنية السيطرة على عمليات الاستجابات الجسدية عن طريق معرفة رد الفعل . وقد أكد الطبيب أن هذه التقنية قد نجحت مع الفتاة . فعلى الرغم من أنها مازالت تشعر بالتوتر والخوف من الامتحانات ، فإنها قد أصبحت قادرة الآن على تجنب الإصابة باستجابات التوتر الجسدية ونوبات الصداع النصفى التى كانت تصاب بها . فبدلاً من التخلف عن الامتحانات ، أصبحت الآن تتفوق فيها .

لا تعد تجربة تلك الفتاة فريدة من نوعها ، حيث يمر بها أيضاً أصغر الأطفال . ولكن حتى الأطفال البالغون من العمر أربع سنوات باستطاعتهم تحقيق الاستفادة من تلك الطريقة العلاجية . فقد اكتشفت إحدى الدراسات التمهيدية ، والتى أجريت فى " أمستردام " ، أن ثلاثة أطفال يبلغون من العمر ٤ ، ٥ ، ٦ سنوات كانوا يعانون من صداع نصفى متكرر أو مزمن ، استطاعوا التغلب على الأعراض التى يعانون منها بعد تعلم تقنية السيطرة على عمليات الاستجابة الجسدية عن طريق معرفة رد الفعل ، بالإضافة إلى العديد من تقنيات الاسترخاء ، والتعامل مع الآلام الأخرى . وقد شُفى اثنان من هؤلاء الأطفال تماماً من الصداع بعد اتباعهما طريقة علاج سلوكية ، بينما انخفضت عدد نوبات الصداع لدى الطفل الثالث بنسبة ٦٠٪ .

تقوم العديد من الشركات الآن بصنع أجهزة صغيرة للاسترخاء يمكن حملها واستخدامها بالمنزل . وأنا أعرف الكثير من مرضى الصداع المزمن الذين تحسنت حالاتهم بشكل كبير بعد استخدامهم لهذه الطرق المرفق معها شريط يوضح كيفية الاسترخاء . وعلى أية حال ، فأنا أنصح بأن يتلقى الأطفال تلك الدروس على يد متخصص والذى غالباً ما يكون طبيباً

نفسياً . وبمجرد أن يصبح الطفل بارعاً فى تطبيق تقنية السيطرة على عمليات الجسم عن طريق معرفة رد الفعل ، دعه يقوم بها بدون إشراف .

نصائح عامة

نحن نستطيع أن نساعد أطفالنا على التعامل مع التوتر بطرق أخرى . فمثلاً نعلمهم كيف يرتبون أولوياتهم عندما يجدون أنفسهم أمام كم هائل من المسئوليات والأنشطة حتى يتوصلوا لتحديد أيهم أكثر أهمية ، وأيهم يتوجب القيام به سريعاً ، وأيهم أكثر إمتاعاً . فغالباً لا يكون الطفل ناضجاً بالشكل الكافى لكى يطرح على نفسه هذه الأسئلة قبل اتخاذه أية خطوات ، ولكننا نستطيع مساعدته لكى يقوم بذلك ويتغلب على التوتر الموجود بداخله فى الوقت ذاته .

ينبغى علينا أيضاً أن نتأكد من أن أطفالنا يحصلون على القدر الكافى من الطعام والنوم . فالطعام يمنح الجسم الطاقة اللازمة لأداء وظائفه . فبدون توافر التوازن المناسب بين الفيتامينات ، والمعادن ، والمواد المغذية، لن يؤدى الجسم وظائفه بالطريقة المثلى . إنك لن تفكر مجرد التفكير فى إضافة بعض الرمال إلى البنزين وتضعهما فى خزان وقود سيارتك ، فهذا من شأنه حرق محرك السيارة فى الحال . قارن ذلك بما يفعله العديد منا عندما لا نكف عن ملء أفواه أطفالنا بكميات كبيرة من الطعام عديم الفائدة . إن أكثر من نصف الطعام الذى يتناوله أطفالنا مُعالج صناعياً ، وتمتلىء معظم الكمية الباقية بالمواد الحافظة . لقد أصبح أطفال اليوم مدمنين لمادة الصودا والحلوى . ولذلك يستطيع الأطفال التغلب على التوتر بشكل أكثر فاعلية عندما تكون أذهانهم وأجسامهم فى حالة من التوازن والصحة . لكن عندما يتناول الأطفال طعاماً غير متوازن ورديء وصعب الهضم ، يصبحون أكثر عرضة لتأثيرات التوتر الضارة . نحن لا نستطيع بالطبع رصد كل ما يضعه أطفالنا فى أفواههم ، ولكننا

نستطيع إعداد ثلاث وجبات متكاملة لهم يومياً . تستطيع كذلك استشارة خبير تغذية إذا ما كان طفلك يعانى من أعراض التوتر المزمن . إن اتباع نظام غذائى متوازن لن يجعل الضغط العصبى يختفى ، ولكنه قد يساعد فى الحماية من آثاره الضارة .

ولا يقل النوم أهمية عن الطعام ، فالإرهاق ، والتعب يستنزفان طاقة الجسم والعقل الضرورية لمحاربة آثار التوتر . ويؤكد الخبراء أنه " عندما ينال الأشخاص المتوترون قسطاً وافراً من النوم ، يشعرون بأنهم فى صحة أفضل ويكونوا أكثر مرونة وقدرة على التعامل مع أحداث حياتهم اليومية ". ويستطيع أولياء الأمور إلى حد ما تحديد عدد الساعات التى ينامها أطفالهم . فإذا وجدنا أن أطفالنا مرهقون بشكل دائم أو يصابون بالمرض على نحو متكرر ؛ يكون علينا رصد عدد الساعات (أو بمعنى أدق ، عدد الساعات القليلة) التى ينامونها . أنت لا تستطيع إجبارهم على النوم ، ولكن بإمكانك تهيئة مناخ سليم يساعدهم على الراحة والاسترخاء . وإليك عدداً من الخطوات سيساعدك اتباعها على تأمين عدد ساعات نوم كافية لطفلك .

- اطلب منه الذهاب إلى الفراش مبكراً .
- تأكد من أن غرفته مظلمة وهادئة عند ذهابه للفراش .
- قلل من الوقت الذى يقضيه أمام شاشة الكمبيوتر وفى التحدث فى الهاتف أثناء الليل .
- لا تدعه يشاهد التلفاز وهو على الفراش .
- امنعه من تناول الكافيين ، وخاصة أثناء الليل .
- أيقظه فى موعد ثابت فى صباح كل يوم .
- عندما يستيقظ ، افتح الستائر ليدخل ضوء الشمس إلى الغرفة ، فالضوء الساطع يساعد الجسم على بدء دورة نوم جديدة .

النوم ، التغذية ، الاسترخاء ، التأمل ، طرق السيطرة على عمليات الجسم ، الاستشارة ، الرسم ، تقمص الشخصيات ، التخيل ، التنفس، التمرين ، المناقشة ... أعتقد أن بعدد الطرق المتوافرة للتغلب على التوتر، يوجد العديد من الناس الذين يعانون من التوتر . لا تنجح إحدى هذه التقنيات وحدها فى علاج أحد الأطفال بنسبة ١٠٠٪ ، والبعض منها مكمل للبعض الآخر . فعلى سبيل المثال ، يكون الحصول على قدر كافٍ من الطعام والنوم مفيداً للطفل الذى يحاول تعلم تمارين السيطرة على عمليات الاستجابة الجسدية المنظمة تجاه المثيرات باستخدام تقنية التغذية الاسترجاعية . هذا وتكون مهمة اختيار إحدى هذه التقنيات مهمة مشتركة بينك وبين طفلك ، وذلك لمساعدته على التعامل مع ضغوط الحياة ، وإذا لم تفلح معه إحداها ، جرب واحدة أخرى . إن التعامل مع الضغط والتوتر ليس بالمهمة اليسيرة حتى تحت أفضل الظروف ، ولكنها مهمة تستحق تحمل مشقتها . فما نقوم به الآن من شأنه أن يهيء أطفالنا للتعامل مع ضغوط الحياة ـ التى لا مفر منها ـ بطريقة إيجابية وعملية ، وصدقنى حينما أخبرك بأن ذلك هو أفضل ميراث تستطيع أن تتركه لهم .

الحادى عشر

اهتم بطفلك

إنها الأمور الصغيرة

إننا مسئولون بشكل كبير عن تكوين نظرة أبنائنا لأنفسهم . فتعبيرات وجوهنا وإشاراتنا وكل ما نتفوه به ونفعله بمثابة رسائل إلى أطفالنا . ففى حالة إذا ما أرسلنا لهم إشارات إيجابية ، سيشعرون بقيمة أنفسهم . أما إذا كانت تلك الإشارات سلبية ، فهذا من شأنه أن يدمر أى إحساس بداخلهم بأنهم ذوو قيمة . إن تلك التأثيرات اللاإرادية التى نتركها على أطفالنا عادة ما تحدد للطفل الطريقة التى سينظر بها إلى نفسه بقية حياته .

كتبت " كاترينا كاتريلس " ـ وهى أم لطفلين ـ تقول : " إن التركيز على الجوانب الإيجابية عند الأطفال يعد " أسلوب فى الحياة " أكثر من كونه تقنية من تقنيات التربية ، ويتطلب ذلك من أولياء الأمور تخصيص بعض الوقت للتعرف على الأمور العادية وغير العادية التى يقوم بها أطفالهم كل يوم . إننا نحتاج للتضحية ببعض الوقت لكى " نلحظ أطفالنا وهم يقومون بعمل جيد " . ومع الممارسة ، سيصبح هذا الأمر غاية فى السهولة . فعن طريق الثناء على الأشياء الجيدة التى يفعلونها ، سيشعر الأطفال بالزهو بأنفسهم وليس بما يفعلونه ".

تقول " سيندى " ـ ربة منزل وأم لطفلتين : " أنها تقوم بأقصى ما فى وسعها لكى تؤكد على إيجابيات طفلتيها ـ عن طريق الثناء على

الإنجازات الكبيرة والصغيرة للطفلتين على حد سواء . وتقول أن إحدى الطرق التى تقوم بها لتحقيق ذلك هو تعليم طفلتيها " ... التهوين على نفسيهما فى كل أمور الحياة . ففى الصيف نعدو وسط رشاشات المياه ، ونلهو معاً فى حمام السباحة ، ونروى النباتات ، ونجمع الفراشات ، ونلعب فى التراب .

" وبإمكان ابنتى البالغة من العمر خمس سنوات إخبارك عن أشجار الفاكهة والزهور التى نزرعها ، حتى أنها تستطيع أن تخبرك بالفارق بين زهرتى الليلك وشجر اللافندر . إن طفلتىّ تتمتعان بصحة جيدة وتنبضان بالحيوية والنشاط . إنهما رائعتان ، وأنا لن أغير تلك الطريقة التى نعيش بها حياتنا أبداً ".

يجد الكثيرون أنه ليس من السهل أن يشعر المرء بالأمان والارتياح فى حياته ، وأنا شخصياً واحد من هؤلاء الأشخاص . فأنا دائماً ما أضع هدفاً نصب عينى وأسعى لتحقيقه ، كما أننى غيور ، ومندفع ، وطموح ، ومتوتر دائماً . أنا أحب أطفالى الثلاثة وأحاول أن أقضى معهم أطول وقت ممكن ، لكننى فى بعض الأحيان أجد نفسى أقوم بإفساد نشاط ممتع يقوم به الأطفال وأحوله إلى مجرد درس أو مهمة من شأنها أن تجعل أطفالى " أفضل " . لذا ، أحاول أن أذكر نفسى دائماً بأنه عندما يريد طفلى الخروج إلى الفناء للعب الكرة معى ، فإنه فقط يريد أن يبقى بصحبتى حتى لو لم يستطع أن يلتقط الكرة بشكل جيد . إنه لا يريدنى أن أصحح له كيف يمسك الكرة أو يلقيها فى كل مرة نلعب فيها . فإذا ما قمت بذلك ، فلن تكون هناك أية متعة . فى حين أننى عندما أقوم بالعكس ، يجد كل منا الاستفادة والمتعة .

أيهما أكثر أهمية ؛ قضاء بعض الوقت فى لعب الكرة مع ابنى أم العمل على ألا تسقط الكرة من يده وتمر بين ساقيه ؟ إن الإجابة بالتأكيد تتلخص فى أن مجرد قضاء بعض الوقت مع الطفل سيؤثر بإيجابية على نموه العاطفى وسيكون أكثر فائدة له من العمل على إلحاقه بفريق المدرسة

الثانوية للبيسبول . إن بهجة صحبة كل منا للآخر لابد وأن تترك أثراً علاجياً على نفسية كل منا .

اسأل نفسك هذا السؤال : كم عدد الأنشطة والحوارات التى قمت بها أنت ووالداك عندما كنت طفلاً وتستطيع أن تتذكرها حتى الآن ؟ إن ذهنك لا يحوى إلا عدداً قليلاً منها . وعلى أية حال ، فأنت لن تستطيع تذكر كل ما دار بينك وبين والديك ، ولكنك ستستطيع ـ على الأرجح ـ وصف شكل العلاقة التى جمعت بينكم بدقة ؛ كيف كانا يعاملانك ، ردود أفعالهما عندما تواجهك مشكلة ما ، وكم مرةً كانا يتواجدا فيها من أجلك .

إن كل تفاعل يحدث بيننا وبين أطفالنا يترك إنطباعاً فى اللاوعى لديهم . فعندما نضحك معهم ، يشعرون بالبهجة . وعندما نتجاهل مشاكلنا الخاصة لنقضى معهم بعض الوقت ، يشعرون بمدى أهميتهم بالنسبة لنا . وعندما نلمح لهم بأنهم قد خيبوا أملنا فيهم ، يشعرون بأنهم فاشلون .

يجب علينا أن نكون إيجابيين عند التعليق على الأمور الهامة مثل : الدرجات فى الاختبارات والإنجازات الرياضية والحفلات الموسيقية التى يعزفون بها . ففى بعض الأحيان ، تتوه " انتصارات " الأطفال اليومية فى دوامة الحياة . وعلى أية حال ، فإن ما نريد التأكيد عليه هنا هو الأمور الصغيرة مثل تلوين اللوحات ، أو تمثيل مشهد فى غرفة المعيشة ، أو ركل كرة القدم ، أو ارتداء الأطفال لملابسهم بأنفسهم ، أو عندما يقولون " من فضلك " و " شكراً لك " . فمحاولة تحرى الإيجابيات فى سلوك الطفل ـ مهما كانت تلك الإيجابيات صغيرة لا نفع فيها ولا ضرر ـ تترك فى لاوعى الطفل رسائل مثل " أنا إنسان ذو قيمة " . ويتذكر الشخص تلك الأمور عندما يكبر ، فهى تشكل شخصيته أكثر من تعلم القراءة والكتابة فى سن الرابعة أو السادسة .

يقول أحد المعالجين الأسريين : " إن البهجة التى يشعر بها الطفل فى مختلف مواقف حياته تكون بمثابة تحصين عاطفى له يقيه من

مختلف المخاطر التى يواجهها عندما ينضج ويواجه شتى الصعوبات والمشكلات فى الحياة ". فعندما تشعرنا إنجازات أطفالنا الصغيرة بالسعادة وندع الأطفال يرون تلك السعادة فى أعيننا ، نكون بذلك قد اهتممنا بهم حقاً ، حيث لا يعنى الاحتفاء أى شيء أكثر من هذا .

إن الاهتمام بالأطفال يتجسد فى عدة صور ، ولكن أسهلها - وربما أهمها - هو أن تبدى بعض الاهتمام تجاه ما يقومون به . فنحن كثيراً ما نستمع لهم دون إنصات أو اكتراث ، كما أن عدداً كبيراً من أولياء الأمور يتقنون مهمة تكديس الأعمال على عاتقهم لدرجة تنسيهم الاهتمام بما يقوله أو يفعله أطفالهم .

إن الاهتمام بشخص ما يعد سلاحاً قوياً فى حد ذاته ، حيث إنه يوحى للشخص المقابل بطريقة ما بأنه ذو قيمة .

وإن كنت تشك فى قوة أداة إبداء الاهتمام بالآخرين ، عليك فقط أن تتحدث مع أى شخص سبق وأن قابل الرئيس " بيل كلينتون " . فكل من قابلوه تقريباً سيخبرونك كيف أنه يركز كل اهتمامه عليك وأنت تتحدث معه وكأنه شعاع ليزر موجه إليك ، مما يشعرك بأنك أكثر الناس أهمية وإثارة فى هذا العالم . قد لا يتذكر بعد ذلك أنه قابلك ، ولكنك تشعر بعد تلك المقابلة بشعور إيجابى دافىء . ومهما كان رأيك فى الرئيس " كلينتون " ، فإن قدرته على إبداء الاهتمام بالآخرين لها دور كبير فى الشعبية ، والجماهيرية الواسعة التى يتمتع بهما .

عندما كبر أطفالى وأصبح لديهم القدرة على التحدث ، اتفقت أنا وزوجتى على محاولة أن ندع أطفالنا يدركون أننا نهتم بهم وبكل ما يحدث فى حياتهم ، وأطلقنا على هذه العملية مسمى " الأفضل / الأسوأ ". فكنا فى كل ليلة أثناء تناولنا لطعام العشاء (أو أثناء دردشة الفواكه ، حينما لا أتمكن أنا وزوجتى من العودة إلى المنزل مبكراً لتناول العشاء مع الأطفال) ، يأخذ كل فرد من أفراد أسرتنا دوره ليتحدث عن أفضل وأسوأ ما مر به خلال يومه . فى معظم الليالى يكون ما يقصه الأطفال تافهاً : " إن أفضل ما حدث لى اليوم هو اللعب مع " ألى "

(أعز صديقات ابنتى) بعد انتهاء اليوم الدراسى " ، أو " أن أسوأ ما حدث لى هو أننى سقطت وأنا أقوم بالتمرينات الرياضية حيث جُرحت ركبتى ". فى بعض الليالى الأخرى ، تدور قصص الأطفال حول موضوعات أكثر أهمية. بيد أنه مهما كان ما يتحدث عنه الأطفال ، فإننا ننصت لهم ونتحدث عن يوم كل طفل كما لو كان ذلك أهم شىء فى العالم . فأطفالنا يحبون ما نقوم به ؛ فهم دائماً ما يتشاجرون " أنا الأول فى " الأفضل / الأسوأ " " ، بمجرد أن نبدأ تناول العشاء أو الفاكهة . هذا وتوجد فائدة أخرى نجنيها من تطبيق تلك الطريقة وهى أنها تتيح لى أنا وزوجتى الفرصة لرصد أى مشكلات على وشك الوقوع فى حياة أطفالنا قبل أن تتضخم وتصبح أكثر تعقيداً .

كذلك يعد كل من الثناء والتشجيع وسيلتين هامتين لبناء ثقة الطفل بنفسه . فيقول د. " سال سيفير " : " أن قدراً ضئيلاً من الثناء يترك أثراً لا حدود له على الطفل : " إن النجاح يخلق دافعاً داخلياً . فعندما يمدح رئيسك فى العمل عملاً قد أنجزته ، فإن ذلك يجعلك تشعر بالنجاح وتبذل أقصى ما فى وسعك لإنجاز المزيد . وأنت كأب تستطيع استغلال مفهوم النجاح هذا فى منح طفلك دفعة من الحماس ، والتحفيز الداخلى . فعندما ترصد سلوكيات طفلك وقراراته الإيجابية وتجعله يشعر بأنك فخور به ، سيشعر طفلك بلذة النجاح ، وهذا النجاح سيكون له بمثابة الحافز على بذل المزيد من الجهد ".

إن الحب والإفصاح عن المشاعر والدعم هى أمور غالباً ما تفوق البطاقات التعليمية وألعاب الفيديو ـ التى تذهب العقل ـ أهمية وفاعلية .

إن العمل بجد والنجاح ما هما إلا أحد طرفى المعادلة ، ففى الطرف الآخر يكون الاستمتاع بالحياة . وعندما تتحلى بالإيجابية وليس رصد الأخطاء ، ستساعد طفلك على تحقيق هذه المعادلة الصحية . وربما قد تجد أن التركيز على إنجازات طفلك الصغيرة اليومية يعينك على نسيان همومك ومتاعبك ومشاكلك الخاصة . وهكذا ، فإنك باتخاذك لتلك الخطوات التى من شأنها تدعيم أواصر ثقة طفلك بنفسه ، تكون قد

تغلبت على بعض ضغوط حياتك الخاصة بشكل غير مقصود ، وتكون أيضاً قد جسدت لطفلك مثالاً جيداً لكيفية المضى قدماً فى الحياة .

ولا تنس أن تحظى بنصيبك من المتعة أيضاً !

بصمات الأصابع

يقول " وين " ـ والد لطفلين مفعمين بالنشاط والحيوية ـ : " ربما أكون قد ضغطت على ابنى الأكبر بشدة لكى يمارس لعبتى البيسبول وكرة القدم على الرغم من أنه قد شارك حتى الآن فى سبعة مواسم متتالية للبيسيبول وأربعة مواسم متتالية لكرة القدم . إن هاتين اللعبتين تكملان بعضهما البعض ، إلا أن ابنى يفضل البيسبول على كرة القدم . لقد حاولت الضغط على ابنى الأصغر كذلك . ولكنه لم يشترك إلا فى موسم واحد فقط فى كل من هاتين اللعبتين وانتهى الأمر على ذلك . إلا أننى أنوى أن أتركه ليصبح الشخص الذى يرغبه ، فهو فتى يتمتع بحس وذوق مرهفين ، ولقد اقترح علىّ أحد أصدقائى أن أدرجه فى لعبة الكاراتيه ".

شقيقان من أب وأم ولكن اهتماماتهما مختلفة تماماً ، هل يبدو ذلك مألوفاً بالنسبة لك ؟ إن الأطفال مثل بصمات الأصابع ، لا يتطابق فيهما اثنان . فحتى التوائم المتطابقة عادة ما يكون لهم اهتمامات ، واحتياجات ، وآمال ، ورغبات ، ومشاعر ، ومهارات ، وقدرات مختلفة .

قال لى مستشار إحدى المدارس فى مدينة " نيويورك " ذات مرة : " إن كل تلميذ يأتى إلى هذه المدرسة يحوى فى جُعْبته موهبة ما . فكل طفل يتمتع بإحدى المواهب . ولكن إذا ما ضغطت على هؤلاء الأطفال بشدة ولم تفسح الطريق أمام مواهبهم لكى تنمو ، فإنها ستذوى وتتلاشى " . إننا كثيراً لا نستطيع تقدير مواهب أطفالنا الخاصة لأننا مشغولون للغاية فى أعمالنا أو مشكلاتنا الخاصة . ولكننا قد نفشل فى

تقدير مواهب أطفالنا نظراً لأنها لا تشبه مواهبنا ، فهى لا تتطابق مع النموذج الذى نريد أن يكون عليه أطفالنا .

إن هذا يذكرنى طُرفه قديمة : حضرت والدة الرئيس أحد الافتتاحات وكانت وزيرة الخارجية تجلس بجوارها . استدارت وزيرة الخارجية وقالت للأم : " يجب أن تكونى فخورة بابنك ". فأومأت الأم برأسها وقالت : " نعم ، لقد أصبح طبيباً كما كنت أتمنى ، ووظيفته الحالية لا بأس بها كذلك ! " فى بعض الأحيان ، نجعل أطفالنا يشعرون بأن لا شيء مما يقومون به يلقى استحساناً منا .

وقد ناقش عالم النفس " دونالد كوهين " - فى عدد من الرسائل التى بعثها لوالده - كيف كان من الصعب عليه كطفل التكيف مع تطلعات أبيه : " لقد أردت منى أن أكون مثلك ، وأردت منك أن تكون مثلى ... لقد شعرت بأنك ترغب فى أن أصبح شخصاً ذا شأن وصاحب إنجازات . ولكن تلك التطلعات أثارت الرهبة بداخلى وجعلتنى أخشى المنافسة والنجاح . نعم لقد وجدت بعض التشجيع فى الأوقات التى أكون فيها نفسى فقط ، إلا إننى فى بعض الأحيان كنت أشعر بأنك تمتلك جدولاً تكتب فيه ما يجب أن أكونه . وقد اعترضت تلك المعاملة طريقى كثيراً وأنا أحاول السعى وراء تحقيق الأحلام الخاصة بى ".

إن لدى الأطفال - فى المتوسط - ٥٠٪ من جيناتنا الوراثية . وعلى الرغم من هذا فقد تختلف شخصياتهم ومواهبهم عنا بنسبة ١٠٠٪ . لذا فإن أحد مفاتيح تربية طفل سعيد ومعافى هو العثور على مواهبه ورغباته الخاصة به والعمل على تعزيزها وتنميتها ، وفى كثير من الأحيان يكون على الطبيعة أن تتكفل ببقية الأمر .

قالت لى إحدى الأمهات : " لقد كنت أعمل كراقصة فى شبابى ، وطالما رغبت فى أن تواصل طفلتى مسيرتى . لذا قمت منذ اليوم الأول لولادتها بتعليق صور الراقصات فى كل أنحاء غرفتها ، وجعلتها تشاهد شرائط الرقص ، واشتريت لها كل لعبة عثرت عليها كانت مرتبطة بشكل أو بآخر بفن الرقص . وعندما كبرت الطفلة ، أدرجت اسمها فى

فصول الرقص وشجعتها على ممارسته بكل ما أملك من قوة . لكننى أغفلت أمراً واحداً وهو أن أسألها إن كانت ترغب فى أن تصبح راقصة . فقد اتضح لى بعد ذلك أنها لا تحب الرقص ، بل كانت تهوى ممارسة البيسبول مع أصدقائها من الصبية ، وكذلك عمل أشكال من الطين فى فناء المنزل الخلفى ".

لقد كانت الطفلة تصاب بآلام فى معدتها كلما ذهبت إلى درس تعليم الرقص ، وقد اعتقدت الأم أن الطفلة منفعلة قليلاً فقط ، لكن هذا العرض كان إشارة واضحة إلى أن الطفلة مصابة بالتوتر من جراء إجبارها على تحقيق أحلام والدتها . وعندما أدركت الأم تلك الحقيقة ، كان من الصعب عليها التصديق بأن ابنتها لا تشاركها طموحاتها ، كما كان من الصعب عليها أيضاً تقبل سلوكيات طفلتها " الصبيانية " . ولكنها فى نهاية الأمر ، بدأت تتقبل ابنتها كما هى . فشعرت بالسعادة لأن ابنتها قادرة على " مجاراة الصبية واللعب معهم " ، كما كانت تثنى على الطفلة كلما عادت إلى المنزل وفى يديها " كعكاً وحلوى " مصنوعين من الطمى . وبهذا لم تعد الفتاة تصاب بأى آلام فى معدتها ، ولم تعد الأم تشعر بالتوتر بشأن الطبيعة الجديدة لأبنتها .

هذا وقد قص علىّ مستشار مدرسى قصة أخرى مشابهة : كانت " جيل " تحلم دائماً بالعزف على البيانو ، ولكن لم تتوافر لديها الفرصة أبداً لتعلم العزف فى سنوات طفولتها . والآن وبعدما كبرت " جيل " ، حولت كل رغباتها تجاه ابنتها ، فقامت بتسجيل اسم طفلتها فى دروس البيانو الخاصة . ولم تجد إلا مشكلة واحدة : لم يكن لدى الابنة أى رغبة فى العزف على البيانو ، لذا كانت تتعمد الخطأ أثناء الدروس . أصيبت الأم بالذهول ، وفى النهاية ذهبت لمستشار المدرسة تطلب منه العون . اقترح المستشار على الأم حلاً عمليّاً للغاية : بدلاً من إجبار الطفلة على العزف ، لم لا تحقق " جيل " حلمها وتأخذ هى دروس البيانو ؟ وبعد انقضاء عدة شهور ، كانت " جيل " تعزف مقطوعات " تشوبستيكس " وتترك ابنتها تمارس الألعاب التى تختارها . ولقد

أصبحت الاثنتان سعيدتين فى النهاية لأنهما حققتا ما كانتا ترغبان فيه .

الميداليات الذهبية

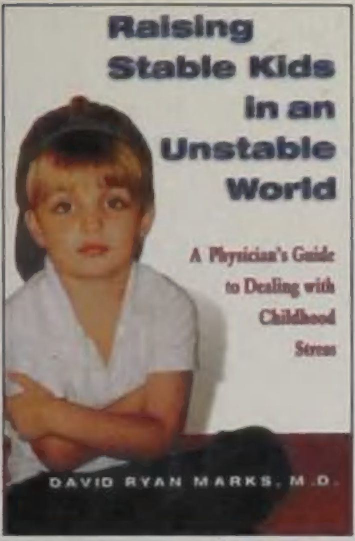
قبل عامين ، تشرفت بأن أقوم بتسليم جوائز بطولة " كونيكتيكت " الأولبية الخاصة . لقد جاء الأطفال من كل أنحاء الولايات المتحدة ، بعضهم على كراسى متحركة ، وبعضهم كان أعرج ، وآخرون كانوا يتكئون على عصى ، والبعض الآخر كانوا معاقين ذهنياً ، بيد أنهم جميعاً كانوا متحمسين للغاية للمباريات . لقد كانوا سعداء لمجرد استطاعتهم الاشتراك فى إحدى الألعاب الرياضية . فعندما كان يعبر كل واحد من هؤلاء الأطفال خط النهاية ، كانت ترتسم على وجوههم ابتسامة عريضة، وكانوا يعانقون أى شخص يقترب منهم . فلم يهتموا بالفوز أو بالخسارة ، فجميع أفراد الفريق كانوا فائزين ، وكان مسئولى " الأوليمبياد الخاص " يتعاملون معهم على هذا الأساس .

كثيراً ما أفكر فى هؤلاء الأطفال ، فلقد كان كل واحد منهم معاقاً بطريقة ما ، ولكن هذا لم يقف فى طريق أولياء أمورهم ، وأصدقائهم ، والمسئولين عن هذا الحدث الرياضى ، وكذلك المتفرجين . فلقد احتفى الجميع بهؤلاء الأطفال وقدروا قدراتهم الفريدة وكل ما بذلوه من جهد . لو أننا فقط تعلمنا أن نعامل أطفالنا بطريقة الأذرع المفتوحة هذه ، حينئذ سنرى ابتسامة دائمة على وجوههم ولن نراهم متوترين بعد ذلك .

إننا نعيش فى عالم يسوده التنافس ويعج بأناس ذوى وجوه عابسة وقاطبة ممن ينظرون إلى ما يقوم به الآخرون ليفعلوا مثله . إن الحياة بالنسبة لمثل هؤلاء الأشخاص ما هى إلا مجرد بطولة أوليمبية عملاقة ، ليس بها أى شىء سوى التنافس ، وهم ينظرون لأى مركز دون المركز الأول نظرة متدنية للغاية ويعتبرونه نوعاً من أنواع الإخفاق التام .

وعلى الرغم من ذلك ، فإن هؤلاء الأشخاص أصحاب مبدأ الفوز مهما كلف الأمر ، غالباً ما يخفقون فى أهم الأمور التى يقومون بها طوال

حياتهم ، مثل تربية أطفال هادئين ومستقرين نفسياً ، حيث ينتهى الحال بأطفالهم فى عيادات الأطباء أو على مضجع الأطباء النفسيين . فعادة ما يفشل هؤلاء الآباء فى فهم هذه الحقيقة : نعم قد تكون الحياة سباقاً ، ولكن لكل طفل طريقته الخاصة لكى يشق طريقه نحو خط النهاية . فتجد أن بعض الأطفال لا يستطيعون إلا العدو فى سباقات المسافات القصيرة ، والبعض الآخر يكون أنسب لهم الاشتراك فى مسابقات المسافات الطويلة ، بينما لا يتمكن البعض الآخر إلا من المشى . إن الرحلة التى يكون على الطفل قطعها هى ما يجب التركيز عليه حقاً . فإذا ما تمكن الطفل فى النهاية من عبور خطه الخاص به ، فهو فائز . وبهذه الطريقة يحصل كل طفل على ميدالية ذهبية فى نهاية المطاف ، ولكن ذلك إن تركناه يعدو فى سباقه هو ، وليس سباقنا نحن .



«يكشف لنا د. ماركس أن التوتر يسبب فعلاً الأمراض لأطفالنا وهناك الكثير من الأشياء التي يمكن للآباء القيام بها للتخفيف من توتر أبنائهم».

- **جون س فريل**، حاصل على الدكتوراه، وهو طبيب نفساني ومؤلف «أسوأ سبع أشياء يقوم بها الآباء (الطيبون)، و «أفضل سبع أشياء يقوم بها الأزواج (السعداء)، وهي كتب حققت انتشاراً كبيراً.

على الرغم من أنه لا يمكنك وقاية أبنائك من التوتر، إلا أنه يمكنك أن تساعدهم في التعامل معه.

تفجير مركز التجارة العالمي. حوادث إطلاق النار في المدارس. اختبارات تقييم المستوى للالتحاق المبكر بالجامعة. الأنشطة الصارمة التي تمارس بعد المدرسة والتي تزاحم جدول مواعيد الآباء. دعونا نواجه الأمر. فأطفال اليوم يواجهون ضغوطاً لم يكن ليتخيلها أغلب الكبار عندما كانوا في مثل سنهم. ولقد رأى «د. ديفيد ماركس»، حاصل على الدراسات العليا في طب الباطنة، عواقب هذه الضغوط في عيادته على الكثير من الأطفال الأصحاء الذين يعانون من التوتر المزمن.

ولقد وجد د. ماركس أن هذه الأعراض، المألوفة جداً لأغلب الآباء من آلام عامة وربو وطفح جلدي ونزلات برد متكررة، بالإضافة إلى مشاكل نفسية مثل الاكتئاب والقلق واضطرابات في نظام الأكل - يمكن تخفيضها بإجراء تعديلات في أسلوب الحياة بدلاً من تناول الدواء وبالتقليل من الضغوط بدلاً من تناول العقاقير.

في هذا الكتاب الثري يشاركنا د. «ماركس» خبرته كطبيب وأب. ويشرح لنا أن كل فرد منا يتعرض للتوتر باستمرار ويتعامل معه بشكل مختلف عن الآخرين. ففي حين أن نسبة كبيرة من رد فعل الإنسان تجاه التوتر ترجع لعوامل وراثية. إلا أن النسبة الباقية تتأثر بشكل مباشر بالبيئة وأسلوب الحياة - مما يعني أنك في استطاعتك كأب أن تساعد طفلك ليس فقط أن يتعلم كيفية التكيف مع هذا العالم المحموم. بل أيضاً في أن ينجح فيه.

ويوضح د. «ماركس»، مستعيناً بدراسة حالات مثيرة ونماذج حية وأحدث الأبحاث، كيفية تكوين مفهوم «الطفل السوي» للتعامل مع أبنائك في هذا «الاضطراب العالمي الجديد»، وكيفية تحويل ضغوط الحياة التي لا مفر من مواجهتها إلى طاقة مثمرة بدلاً من أن تكون مهدرة، وكيفية تكوين علاقات قوية مع طفلك حتى في حالة تناول الوجبات في السيارة بدلاً من غرفة الطعام وكيفية تحديد ما إذا كان طفلك يبعث بإشارة استغاثة، أو دليل على معاناته من التوتر. وكيفية تخصيص الأوقات والأنشطة التي تناسب رد فعل كل طفل تجاه التوتر.

هذا الكتاب سيوضح للآباء أن تربية أطفال متزنين هو أمر ممكن بالتأكيد على الرغم من اضطراب العالم الذي نعيش فيه وعلى الرغم من أنك قد لا تستطيع حماية أطفالك من كافة ضغوط الحياة، إلا أنه يمكنك مساعدتهم في تعلم طرق مواجهتها بفاعلية.

«ديفيد ماركس»، طبيب باطني، وشغل مؤخراً منصب المدير الطبي في «مركز نيو إنجلاند للصداع» المشهور على مستوى العالم في «ستانفورد» «كونيكتيكت». ولقد حصل على بكالوريوس الطب من كلية طب جامعة «ييل» وحصل على درجة الماجستير في الإدارة العامة من جامعة نيويورك. ويعمل أيضاً كمراسل طبي لقناة «دبليو إن بي سي» ويظهر بانتظام في برنامج «اليوم» في «نيويورك» - وهو أشهر البرامج الصباحية. ويكتب بجريدة «شيكاغو تريبيون» وشارك في تأليف «دليل الطاهي للوقاية من الصداع». ويعيش في ولاية «كونيكتيكت» مع زوجته طبيبة الأطفال وأولاده الثلاثة.

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
...not just a Bookstore ...ليست مجرد مكتبة
AL MOAYYAD BOOKSHOP 103
0123490154
تربية طفل هادىء في عالم مضطرب
26 SR
مكتبة المؤيد
٢٦
HCI